

# *Tá tudo bagunçado*

*Uma história sobre Saúde Mental*

Realização:



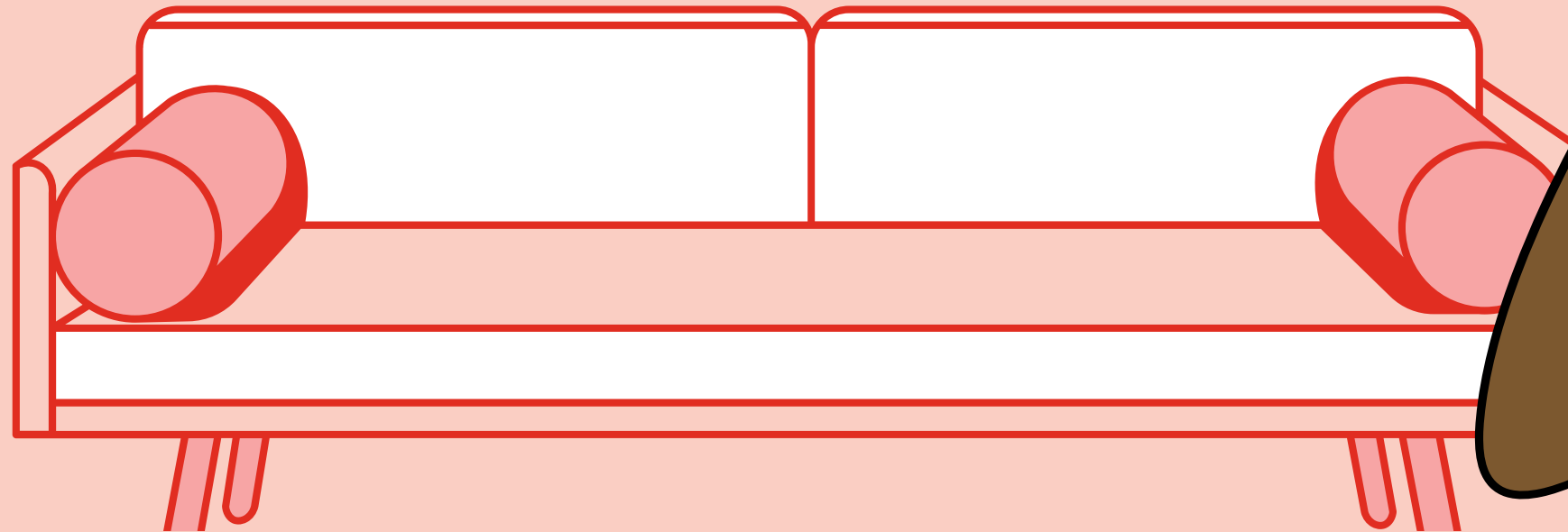
Apoio:





Oi, irmã. Você está ocupada?

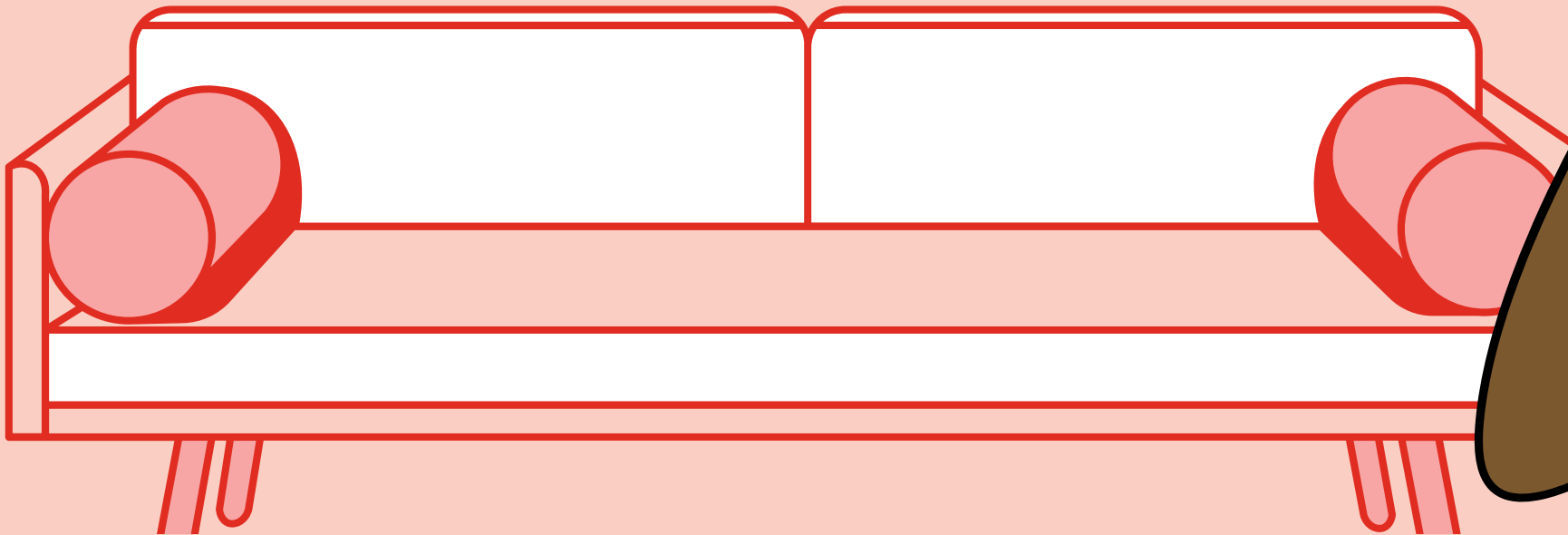
Oi, mana. Não estou! Pode falar!



Irmã, sei que você não tem nada a ver com isso, mas não estou bem ! Snif!!!



O que está acontecendo com você?

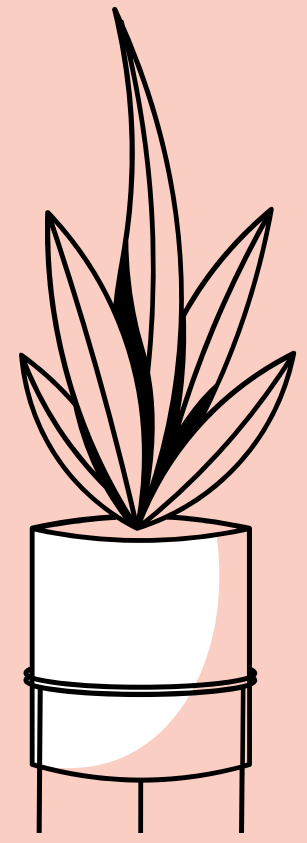


Não sei... As vezes até penso que sou...




Sinto que estou sendo um peso para todos! Só ouço meus pais dizerem que eu sou um fracasso e que não sirvo pra nada!

irmã, infelizmente eu não vou poder te ajudar, você sabe que eu briguei com a família... Mas seja forte.



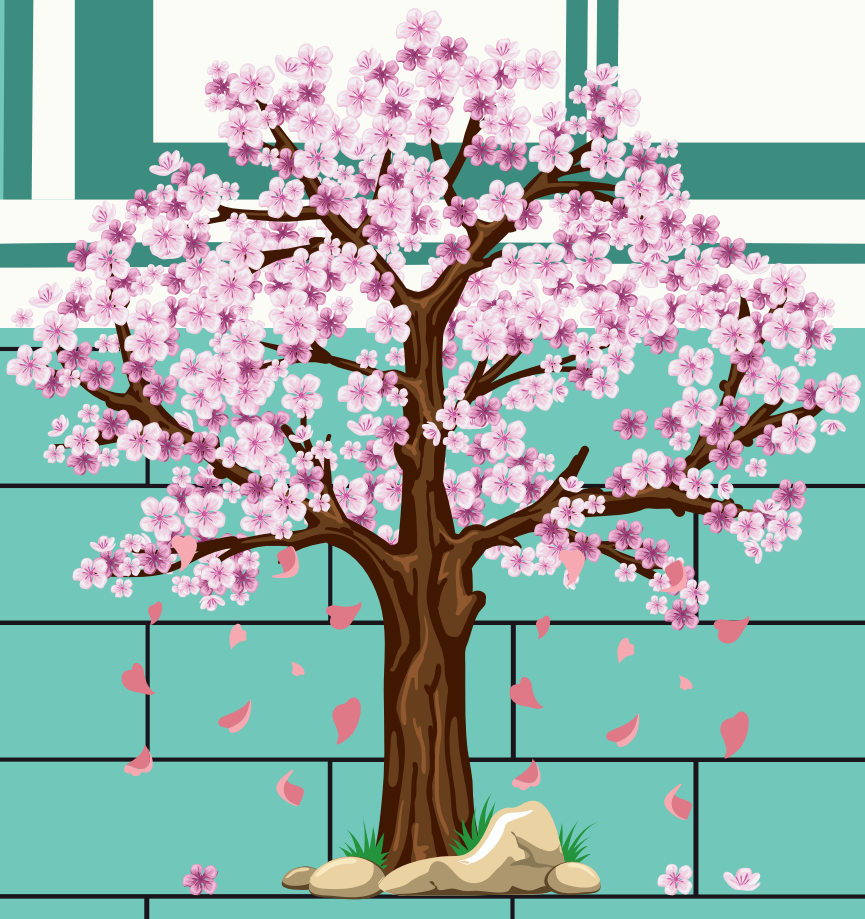
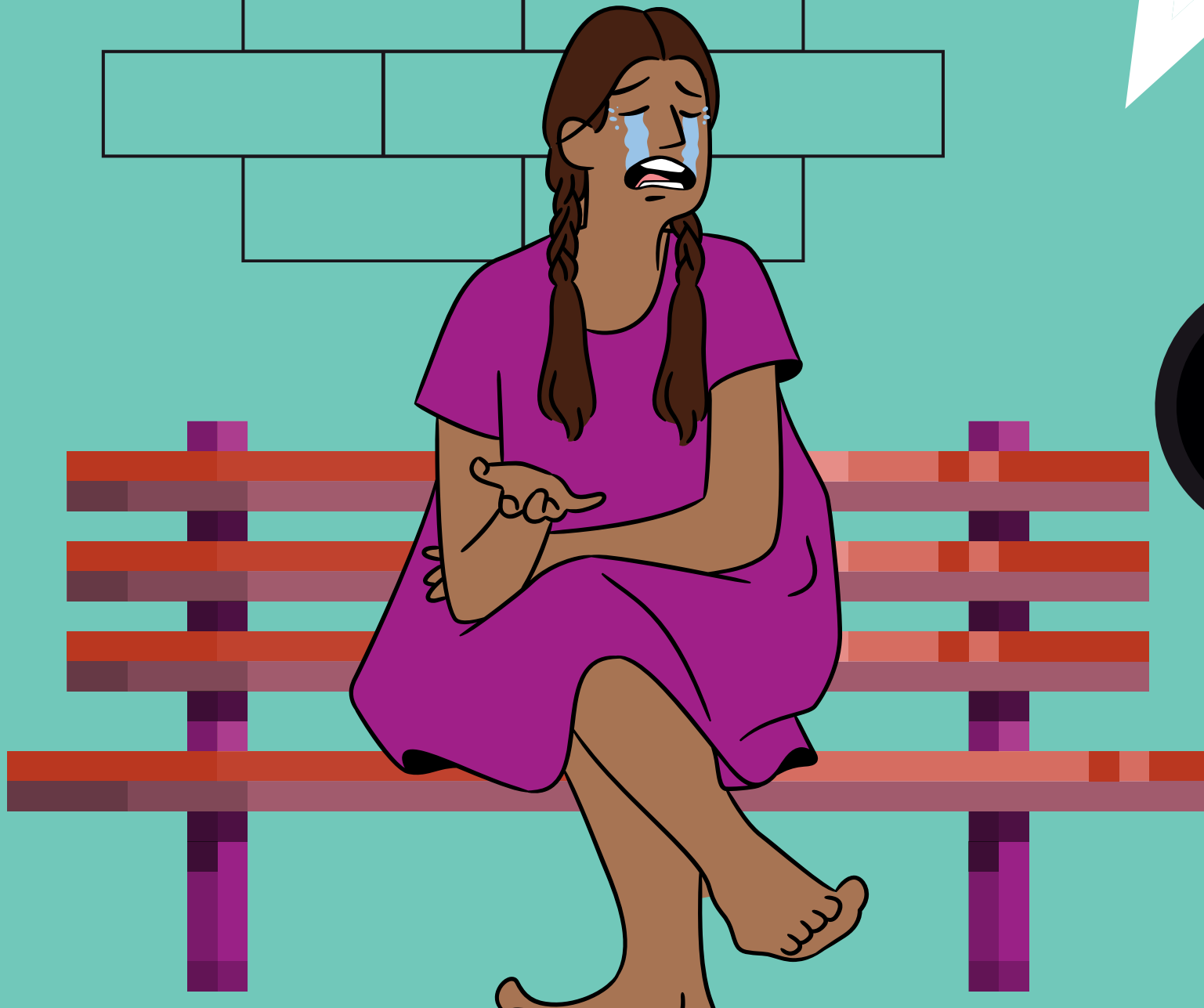




Só sinto passar um turbilhão de pensamentos e não tenho com quem conversar. As vezes só queria ter um lugarzinho para desabafar e chorar sem ser julgada!

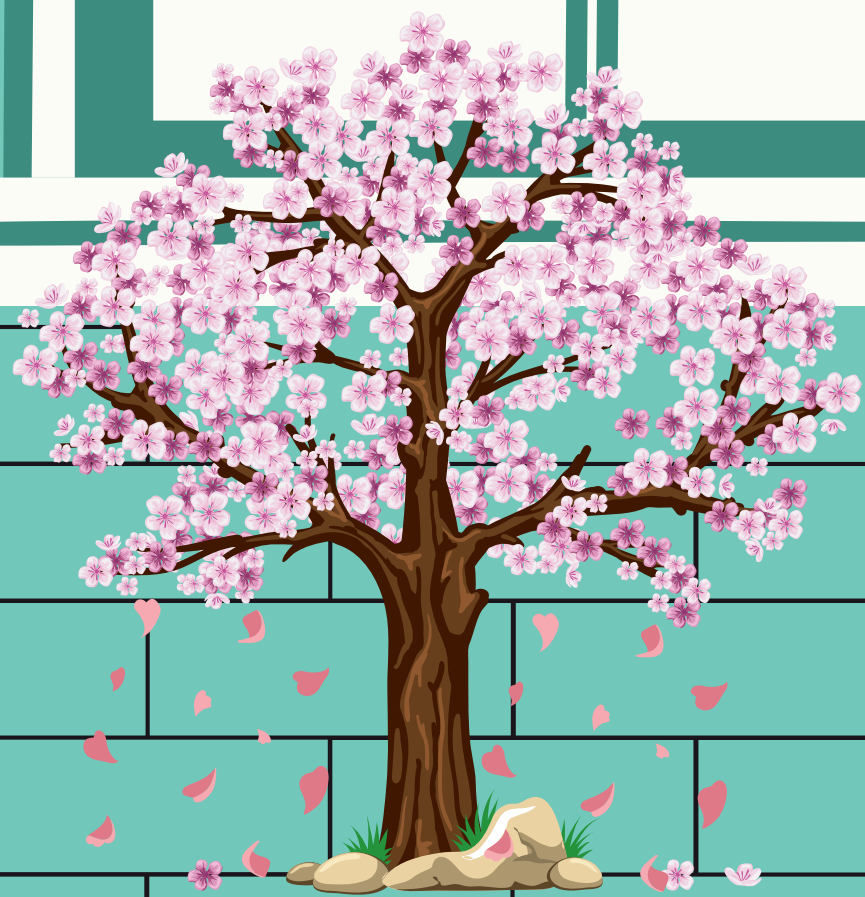
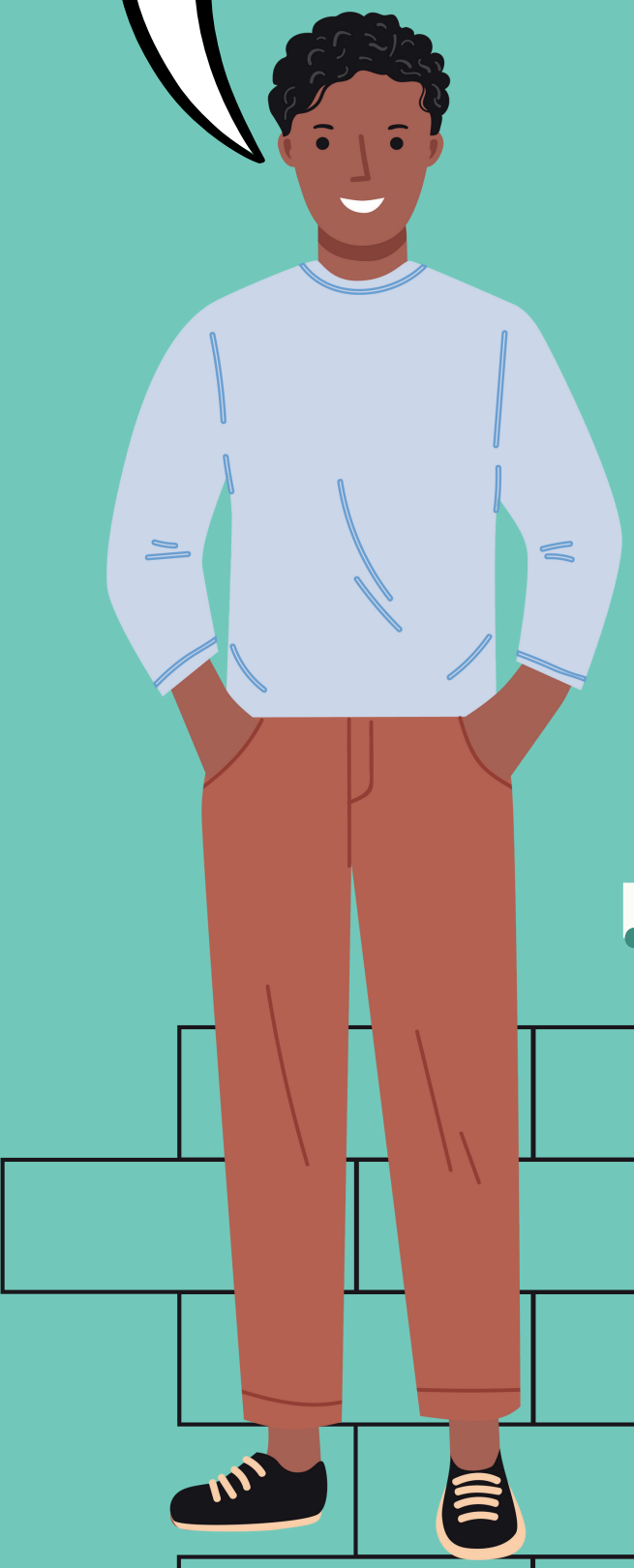
Com certeza  
está chorando  
atoa! Esses  
jovens não  
sabem nem o que  
é problema de  
verdade!!!

Deixa  
eu sair  
daqui, antes que  
essa energia me  
afete!



Oi, Camila. Vejo que você está chorando há um tempo, Está tudo bem? Posso ajudar?

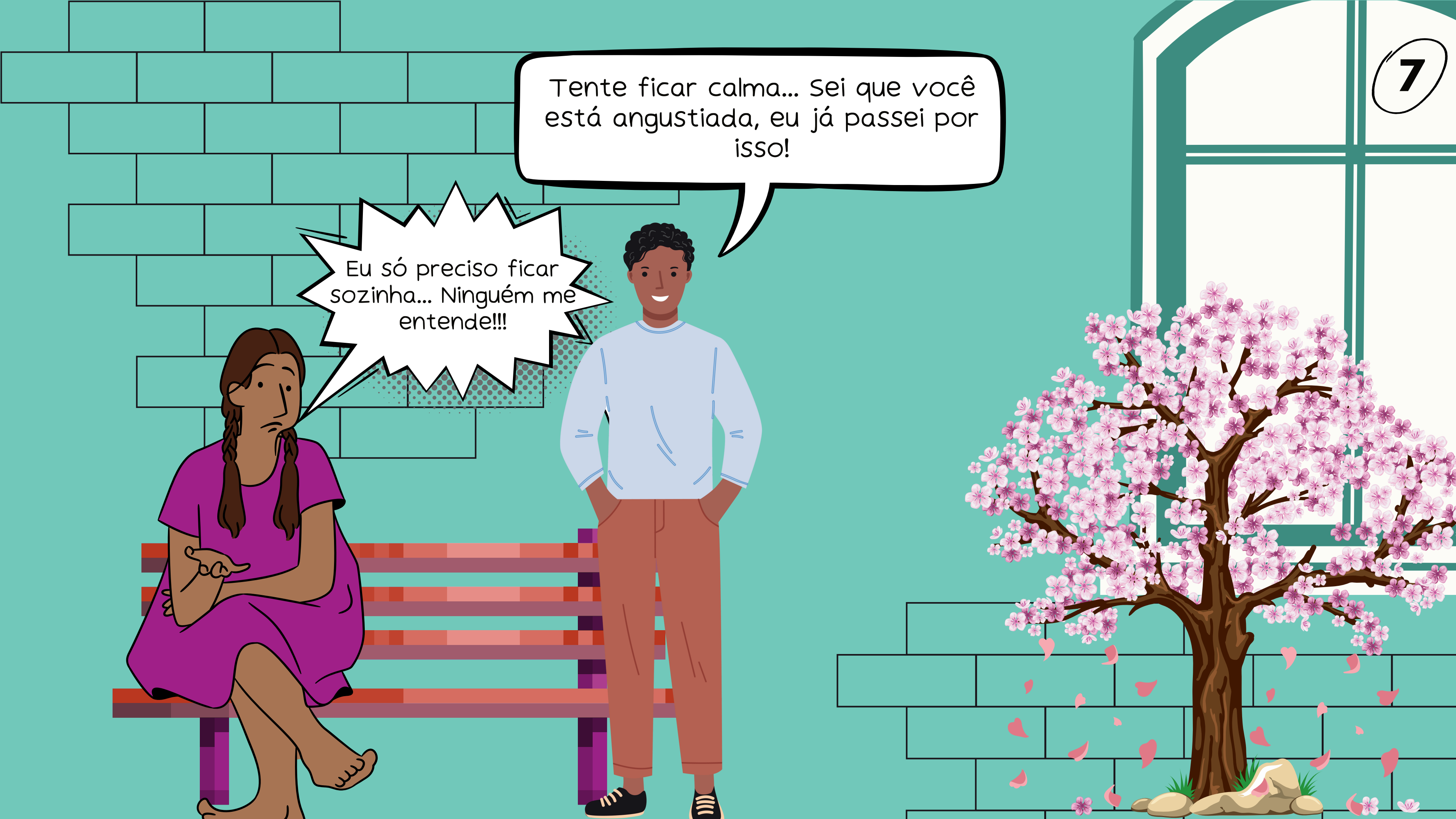
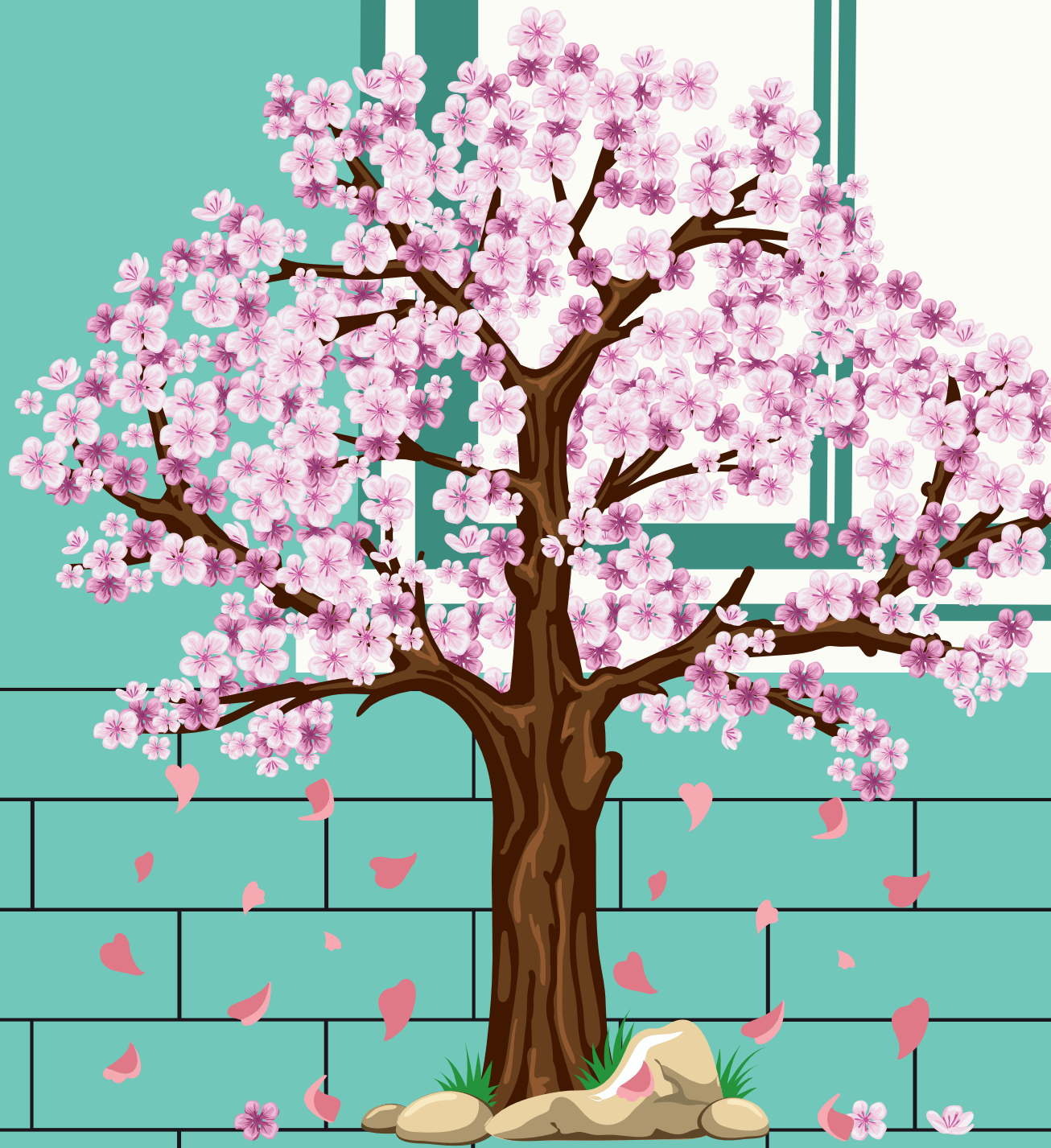
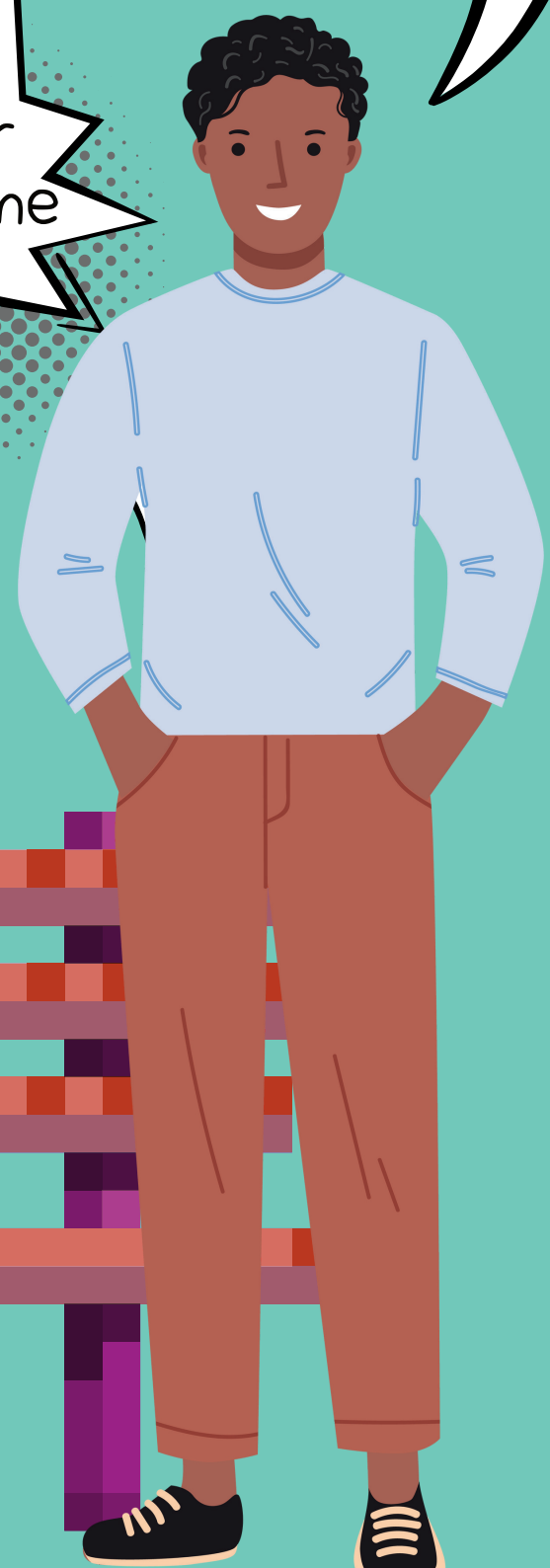
Se for para me criticar, nem precisa se aproximar!






Tente ficar calma... Sei que você está angustiada, eu já passei por isso!

Eu só preciso ficar sozinha... Ninguém me entende!!!



A woman with brown hair is sitting on a bed, wrapped in a purple blanket. She is wearing large headphones and has a smartphone clipped to her ear. Another smartphone is on the bed next to her, displaying various social media icons. The room is decorated with several framed pictures on the wall, a round blue clock, a white pendant lamp, a bedside lamp, and a bookshelf with books and a vase of flowers. A white door is visible on the left.

Só aqui no meu cantinho eu me sinto segura... Longe de todas as críticas e peso do mundo!




Camila, está mais calma?  
Vi como você estava triste e resolvi fazer uma visitinha!


Sim... Desculpe pelo último dia, já estou melhor! Vamos entrar para conversar?









Eu estou tão cansada, sabe? Parece que o problema sou eu!




Eu também já passei por muitos momentos assim, sei como é ruim!



Até que eu conheci o Núcleo de Cidadania de Adolescentes (NUCA) aqui na Pavuna...



Sério? Como que existe um grupo desses aqui na Pavuna e eu não estou sabendo?



Eles se encontram lá na Arena Jovelina Pérola Negra e realizaram uma pesquisa sobre saúde mental!

Eu descobri várias coisas através da pesquisa e sinto que eles também podem te ajudar!  
Acessa aí no seu celular!

**65% dos jovens se sentem irritados**  
**64% se sente cansada(o)**  
**46% se sente solitária(o)**

**47% diz ter uma relação entre regular e péssima com seus familiares**

**47% declara que se sente mais ou menos seguro nos serviços de saúde**

(Base: 206 respostas)

Definitivamente eu não estou sozinha!  
Esses dados são muito importantes e precisamos criar soluções para isso!



**Acesse a pesquisa qualitativa:**



**Importante:** esses dados são apenas quantitativos, acessem a pesquisa completa nas redes sociais do nosso parceiro: @redeconhecimentosocial



# Você está precisando de acolhimento?

Procure por esses canais de ajuda:



As ligações para o Centro de Valorização da Vida (CVV) agora são gratuitas em todo país

**Você não precisa se identificar**

O CVV – Centro de Valorização da Vida é um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Oferece atendimento pelo telefone 188 (24 horas e sem custo de ligação), por chat, e-mail e pessoalmente. [Acesse \*\*cvv.org.br\*\*](https://www.cvv.org.br)



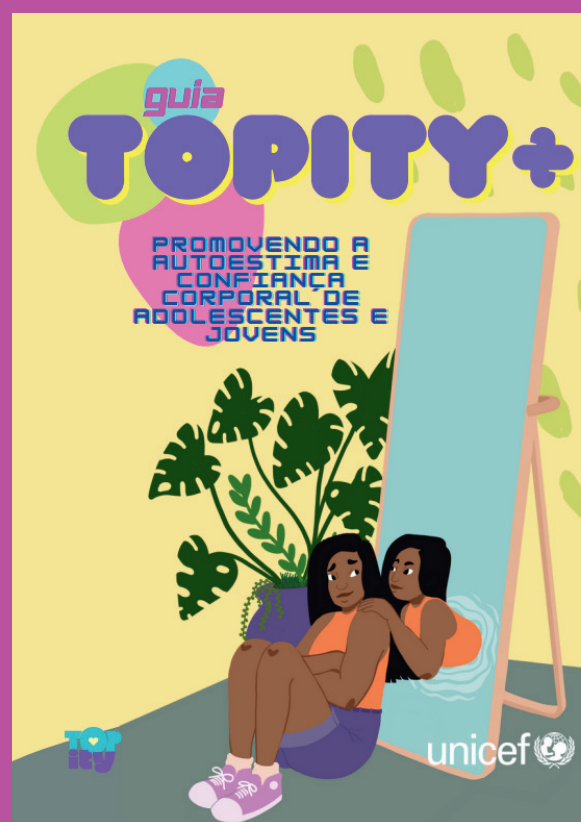
Um lugar para acolher a **fala**.  
Onde cada fala é **única** e **importa**.

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos que funciona de todos os dias, exceto domingos e feriados, das 08h às 22h, horário de Brasília.

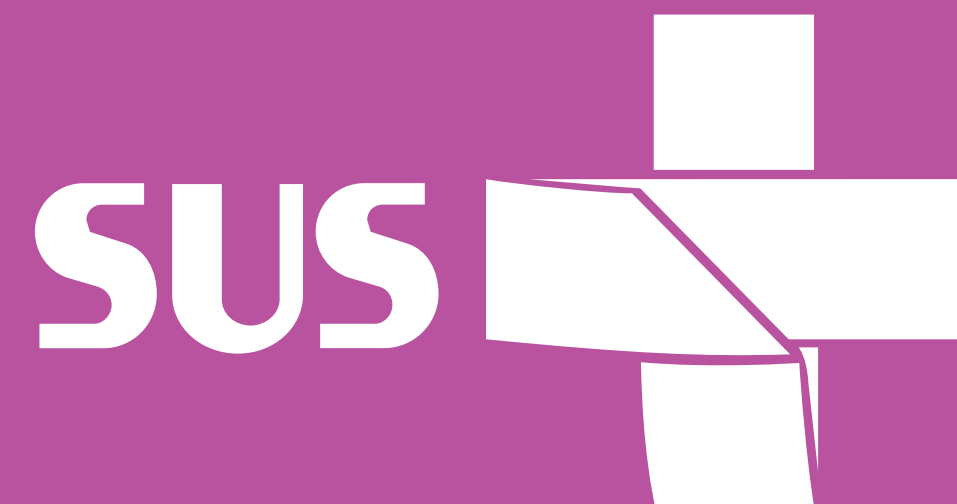
[Acesse: \*\*podefalar.org.br\*\*](https://www.podefalar.org.br)  
[Fale agora wpp: \*\*+55 61 9660-8843\*\*](https://api.whatsapp.com/send?phone=556196608843)

# Você está precisando de acolhimento?

Procure por esses canais de ajuda:



O Guia Topity+ apresenta sugestões de atividades complementares ao Topity – chatbot que propõe oito desafios para melhorar a autoestima e a confiança corporal de meninas e meninos –, como um material de apoio voltado para profissionais que atuam diretamente com adolescentes e jovens na escola, unidades de saúde, centros de convivência comunitária, entre outros espaços. [Acesse o Guia pelo QR Corde.](#)



Está buscando atendimento terapêutico? Procure a Unidade de Saúde do seu território de moradia e peça orientação da equipe de saúde para encaminhamento ao atendimento!