

SAÚDE MENTAL É O CUIDADO COM A VIDA E É DIREITO DE TODAS AS PESSOAS.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um direito humano e parte essencial da saúde integral. Não se trata apenas de “não ter um diagnóstico”, mas da capacidade de sentir, pensar, se relacionar e agir de modo que a pessoa consiga estudar, trabalhar, amar, descansar e participar da vida em sociedade. A saúde mental é influenciada por diversos fatores — biológicos, psicológicos, sociais, ambientais, econômicos e culturais. Por isso, cada pessoa vive e percebe a própria saúde mental de um jeito, e sua percepção sobre o próprio bem-estar é uma régua importante.

(Referência: OMS – Mental health: strengthening our response).



POR QUE FALAR DA SAÚDE MENTAL ESPECIALMENTE DAS MULHERES?

Porque as mulheres são mais vulneráveis aos fatores relacionados às interferências na saúde mental.

As mulheres — sobretudo as negras e chefes de família — são desproporcionalmente afetadas pela pobreza, pela violência e pela sobrecarga do cuidado doméstico no Brasil. Aqui, “mulheres” inclui todas as pessoas que se identificam com o gênero feminino (cis e trans).

Fatores que afetam grande parte dessa população:

Sobrecarga e “trabalho mental”: gerenciar casa, família, cuidado de outras pessoas, estudo e trabalho — muitas vezes tudo ao mesmo tempo — costuma recair de forma desproporcional sobre as mulheres.

Jornada dupla ou tripla: a ideia de que “é preciso dar conta de tudo” aumenta o cansaço, a culpa e o estresse, impactando diretamente o equilíbrio emocional. Essa multiplicidade de papéis, muitas vezes acompanhada da falta de apoio e reconhecimento, gera demandas emocionais que, quando não vistas, podem resultar em dificuldades mais graves e até em quadros de transtornos mentais.

Violências e desigualdades: violências psicológicas, físicas, sexuais, morais e patrimoniais — somadas à pobreza e ao preconceito — adoecem e dificultam o acesso ao cuidado.

Fortalecer o autocuidado dessas mulheres é essencial para minimizar o adoecimento, reconhecer suas dores e legitimar seus próprios limites — a partir do acolhimento e da escuta.

Cuidar da saúde mental da mulher é cuidar da sua liberdade e da sua dignidade.

Faz parte da luta pela igualdade de gênero.

Saúde mental é também uma questão social:

condições de vida e de trabalho importam — e muito.

QUANDO PROCURAR AJUDA?

**É MUITO IMPORTANTE
NÃO ADIAR E ESTAR
ATENTA AOS SINAIS:**

- ❶ **Tristeza ou desânimo prolongados**
- ❷ *Ansiedade, medo ou irritabilidade intensos*
- ❸ **Humor que alterna com frequência e você sente que não tem controle sobre**
- ❹ *Insônia ou alterações de sono e apetite*
- ❺ **Vontade de se isolar, “desaparecer” ou pensamentos de morte**
- ❻ *Dificuldade para estudar, trabalhar ou cuidar de si/da família*
- ❼ **Vivência de qualquer forma de violência (psicológica, física, sexual, moral ou patrimonial)**
- ❽ *Uso aumentado e/ou problemático de álcool e outras substâncias*

**É IMPORTANTE CUIDAR
DA SAÚDE MENTAL NO
DIA A DIA E NÃO APENAS
NO CONSULTÓRIO.**

Reserve momentos para si: descanso, lazer e autocuidado não são luxo.

Converse com pessoas de confiança e peça ajuda prática sempre que precisar.

Observe o corpo e as emoções: pequenos sinais somados merecem atenção.

Busque apoio profissional: você não precisa enfrentar tudo sozinha.



VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE UMA PSICÓLOGA E UMA PSIQUIATRA



PSICÓLOGA

Atendimento por psicóloga(o) registrada(o) no CRP.

Encontros semanais ou quinzenais.

Espaço sigiloso e sem julgamento para entender sentimentos, relações e criar estratégias de enfrentamento.

Pode ser individual, em grupo, plantão psicológico ou outras modalidades.

Processo de autoconhecimento, proporciona um espaço para conhecer e saber lidar com seus sentimentos e emoções.

Não prescreve medicações.

PSIQUIATRIA

Médica(o) com registro no CRM (e RQE).

Consultas mais espaçadas, conforme o caso.

Investiga diagnósticos, indica e acompanha medicação quando necessário.

Juntas, Psicologia e Psiquiatria se complementam e costumam oferecer os melhores resultados.

MUITAS VEZES, É URGENTE.

Emergência: risco imediato para si ou para outras pessoas. Procure um serviço de urgência (SAMU 192/UPA/Emergência de Hospitais Gerais) ou ligue 188 (CVV) — 24h, gratuito, sigiloso.



ONDE BUSCAR AJUDA?

Serviços públicos (gratuitos)

CAPS – Centro de Atenção Psicossocial: serviço de porta aberta, com acolhimento, atendimento psicológico, psiquiátrico e de outras especialidades, além de atividades terapêuticas. É um cuidado integral. Existem CAPS Adulto, Infantil e AD (álcool e outras drogas).

Unidades de saúde do município, ambulatórios e plantões psicológicos: procure informações na Secretaria de Saúde da sua cidade.

CVV – 188: escuta emocional de prevenção ao suicídio 24h, on-line e por telefone.

Serviços privados

Consultórios e clínicas de psicologia e psiquiatria (presenciais ou on-line).

Planos de saúde: verifique se o seu plano cobre psicoterapia (segmentação ambulatorial/referência) e como funciona a rede credenciada.

**LEMBRE-SE - Buscar ajuda não é fraqueza.
É autocuidado e coragem.**

A GILU TAMBÉM PODE AJUDAR.

A Gilu é uma ONG que oferece atendimento psicológico gratuito a mulheres em situação de vulnerabilidade psicológica e financeira. Acreditamos que saúde mental é direito e dignidade — e que o acesso ao cuidado transforma vidas. **Estamos aqui para caminhar com você.**

VENHA COM A GENTE NESSA CAUSA!

Acesse doe.gilu.com.br e se torne doador(a) recorrente. A cada R\$320,00 recebidos em doações recorrentes, nós liberamos uma vaga para uma mulher que está na fila esperando atendimento.

Doe e engaje! Instagram: @gilumulher LinkedIn: Gilu

Material produzido pela Equipe Gilu:

Iara Luzia Henriques Pessoa (psicóloga)

Ingrid Louise Gomes Brito (psicóloga)

Giovana Passos Monteiro de Araújo (estudante de Psicologia e voluntária)

Luisa Lacerda Rique (psicóloga e Diretora)

Vera Fischer Ferreira da Silva (psicóloga)





**CONTATE,
ENGAJE-SE,
DIVULQUE E
DOE.**

E-mail: **contato@gilu.com.br**

instagram: **@gilmulher**

LinkedIn: **Gilu**

Site doações: **doe.gilu.com.br**