

# **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:**

- **Tristeza ou desânimo prolongados**
- **Ansiedade, medo ou irritabilidade intensos**
- **Humor que alterna com frequência e você sente que não tem controle sobre**
- **Insônia ou alterações de sono e apetite**
- **Vontade de se isolar, “desaparecer” ou pensamentos de morte**
- **Dificuldade para estudar, trabalhar ou cuidar de si/da família**
- **Vivência de qualquer forma de violência (psicológica, física, sexual, moral ou patrimonial)**
- **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](http://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,  
DIVULGUE E  
DOE.**

E-mail: **[contato@gilu.com.br](mailto:contato@gilu.com.br)**  
instagram: **[@gilumulher](https://www.instagram.com/@gilumulher)**  
LinkedIn: **[@Gilu](https://www.linkedin.com/company/gilu)**  
Site doações: **[doe.gilu.com.br](https://doe.gilu.com.br)**