

Guia para público geral

# Linguagem em saúde mental importa



**Vertentes**  
Ecossistema de saúde mental

# Ficha Técnica

**Diretoria Executiva:** Vertentes – Ecossistema de Saúde Mental

**Diretoria Técnica:** Dra. Karen Scavacini

**Autoria:** Jessica Silva

**Revisão:** Marcelle Ferrari

**Editora:** Instituto Vita Alere

**Documento aberto**

**Local:** São Paulo

**Projeto gráfico e diagramação:** Beatriz Góes

**Membros fundadores do Vertentes e coautores:** Gustavo Machado, ASEC+Associação pela Saúde Emocional, Instituto Ame sua Mente, Instituto Bem do Estar, Instituto Vita Alere, RD RaiaDrogasil, SoulBeeGood.

**Apoio e Fomento à Estruturação:** RD RaiaDrogasil

**Secretaria Executiva:** Essência Sustentável

## ORGANIZAÇÕES FUNDADORAS DO VERTENTES:



- 04** Sobre o Vertentes
- 06** Não há saúde sem saúde mental
- 08** Por que a linguagem importa?
- 09** Linguagem e Estigma
- 10** Dá uma olhada no nosso quadro e reflita!
- 11** Linguagem que inclui
- 13** Linguagem e Comunicação
- 14** Percurso da CNV
- 15** Linguagem que conecta
- 18** Glossário
- 20** Mensagem final
- 22** Referências
- 23** Canais de ajuda

# Sumário



# Sobre o Vertentes

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Oi! Prazer em conhecer você! Somos o Vertentes - um grupo de diferentes organizações comprometido com a saúde mental. Nós queremos ajudar a transformar a cultura de cuidado mental no nosso país. Nosso objetivo é fortalecer essa parceria entre pessoas, empresas, instituições governamentais, organizações da sociedade civil e muito mais para ajudar todo mundo a encarar a saúde mental de forma mais tranquila e cotidiana. Nós sabemos que é muito trabalho, mas estamos dispostos a dar cada passo necessário, e essa cartilha é só o começo!

O nosso movimento está diretamente comprometido com alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, indicadores criados em 2015 pela Organização das Nações Unidas (ONU). Dentre eles destacamos os ODS 3,4,10 e 17.



Por isso, decidimos começar falando sobre a linguagem. Ela é tudo o que a gente usa para se comunicar, como símbolos, gestos, palavras e muito mais. Quando falamos de saúde mental, a linguagem ajuda a dar forma para as nossas experiências, colocando cor e movimento na nossa vida. Ela está sempre no nosso dia a dia, moldando quem somos e como enfrentamos os desafios. Além disso, é através dela que expressamos emoções, ideias, pensamentos e trocamos informações.

Só que esta mesma linguagem, às vezes, fortalece preconceitos e estigmas. E é por isso que esta cartilha existe: para te mostrar como a **linguagem é importante, como ela conecta as pessoas e inclui todo mundo**. Ela é essencial para cuidar da nossa saúde mental. Se cada um repensar como fala sobre esse assunto, aos poucos vamos criar espaços seguros e saudáveis, onde todo mundo pode ser quem é.

Queremos convidar você a nos acompanhar nesta importante jornada!

# Não existe saúde sem saúde mental

A saúde é importante pra gente, e significa muito mais do que não ficar ou estar doente. Ela representa um estado de bem-estar completo, no qual nosso corpo, mente e espírito estão em harmonia. Ela é um direito básico de todos e um fator necessário para o nosso desenvolvimento sustentável.

**Falar sobre saúde também é falar sobre saúde mental, e mais do que isso: “Saúde mental é um direito humano universal” (PAHO/OMS).**

Mas, o que é saúde mental? Nós temos várias dimensões: a física, a emocional, a espiritual e a social. A saúde mental se relaciona com todas essas partes. Com ela encontramos ferramentas para lidar com as frustrações, estresses da vida, manter relacionamentos saudáveis e se integrar na comunidade.

Cuidar da saúde mental envolve mais do que buscar ajuda quando enfrentamos problemas. É importante adotar ações diárias para preservá-la, como uma alimentação adequada, exercícios físicos, sono de qualidade e momentos de relaxamento e diversão.

Mas se você chegar ao ponto de precisar de auxílio profissional, procure ajuda! No final da cartilha colocamos alguns locais que você pode encontrar esses serviços.

**Cuidar da saúde mental é uma responsabilidade coletiva!**

Fazer parte ativamente da sociedade como bons cidadãos também é muito importante: exercer nossos direitos, cumprir nossas responsabilidades e contribuir para nossa comunidade. Cuidar da saúde mental e ser um cidadão ativo são passos gigantes para uma vida completa e saudável.

Tudo isso porque a saúde não é só uma coisa individual. Ela tem relação com as condições sociais, econômicas e até ambientais.



Vamos pensar juntos nessas condições: falta de acesso a serviços de saúde mental, saneamento básico, moradia digna, discriminação, pobreza, desemprego, violência e exclusão social. Tudo isso pode afetar a nossa saúde mental e impactar na construção do bem-estar psicológico de qualquer pessoa individual e coletivamente.

Para promover a saúde mental, tanto no nosso dia a dia como na sociedade, precisamos ir além do nosso estilo de vida e encarar os fatores sociais que influenciam ela. É necessário cobrar políticas públicas que reduzam as desigualdades sociais, garantam que todo mundo tenha acesso igualitário aos serviços de saúde mental, incentivem ambientes saudáveis e lutem contra o preconceito e a discriminação.

**FALAR SOBRE  
ESSAS QUESTÕES  
É O PRIMEIRO  
PASSO PARA  
MELHORAR E  
CONSTRUIR O  
BEM-ESTAR  
MENTAL DE  
TODOS.**



"A linguagem é o mapa de uma cultura. Ela te diz de onde seu povo vem e para onde está indo." Rita Mae Brown

# Por que a linguagem importa?

*“A palavra é a moldura das experiências humanas. Por meio dela, colocamos nome e adjetivo àquilo que vivemos” (Alexandre Coimbra Amaral, 2020).*

A linguagem é incrível. Ela tem um poder enorme em nossas vidas, porque nos permite transmitir tudo: significados, ideias, pensamentos, emoções e informações. É através dela que nos conectamos com o mundo e com as outras pessoas.

Nós vivemos em sociedade e ela é fundamental nesse processo, porque é por meio dela que também transmitimos normas, crenças, valores culturais e até construímos nossa identidade social.

Além disso, precisamos reconhecer o quanto a nossa linguagem e a cultura estão interligadas. Ambas estão presentes em todos os aspectos das nossas vidas, desde a nossa família até os nossos grupos sociais e até mesmo em âmbito global.

Você já notou como dentro desses contextos existem expressões e palavras que são únicas e só fazem sentido para aquela determinada comunidade? É como se cada grupo tivesse o seu próprio “código” linguístico, cheio de significados e referências que só eles entendem. É uma maneira de nos conectar e expressar nossa identidade cultural de forma especial.

Ao nos manifestarmos por meio das palavras, estamos revelando nossos pensamentos, sentimentos, crenças e a maneira como vemos o mundo. É por isso que discutir linguagem é tão importante, pois está intrinsecamente ligado à cultura, à comunicação e até mesmo à nossa saúde de forma geral.

**A linguagem é uma parte fundamental da nossa existência!**

# Linguagem e Estigma

Acessar a  
campanha da  
OPAS/OMS:



Rotular as pessoas negativamente alimenta o preconceito e gera estereótipos negativos sobre elas.

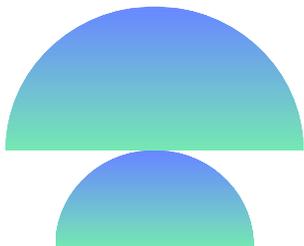
Os estigmas formam a base da discriminação e tudo isso limita as oportunidades das pessoas, prejudica sua saúde mental e dificulta a busca por igualdade. O estigma é um dos fatores que agrava o cenário da nossa cultura de saúde mental.

De acordo com a OPAS/OMS, o estigma em relação à saúde mental é um dos maiores desafios enfrentados pela saúde pública. Os nossos medos e preconceitos com a temática podem fortalecê-lo e, como consequência, contribuir para a exclusão social. Ninguém está imune a agir desta maneira. Precisamos nos engajar ativamente contra o estigma e a discriminação com a saúde mental.

Estes não apenas rotulam as pessoas e afetam sua saúde mental, mas também as impedem de procurar ajuda quando precisam de suporte adicional. No entanto, ao falar abertamente sobre nossa própria saúde mental e romper a barreira do silêncio estigmatizante, criamos a oportunidade de nos conectar com outras pessoas que podem estar passando por experiências semelhantes. Essa abertura para a conexão com os outros traz consigo a riqueza de viver em comunidade, com uma rede de apoio para enfrentar as circunstâncias da vida.

Quanto mais falamos sobre saúde mental, mais contribuímos para reduzir o estigma e a discriminação. Para mudar esse cenário, é fundamental que cada um de nós faça a sua parte, como a OPAS/OMS nos incentiva a fazer. **E por isso que a maneira como usamos palavras importa**, pois pode sustentar estereótipos e fortalecer os estigmas quando usamos termos ofensivos ou palavras deslocadas do contexto.

No entanto, **a linguagem também pode ser uma arma poderosa para combater esses problemas, promovendo inclusão e equidade**. Por isso é essencial usar palavras respeitadas e evitar estigmas para desafiar os preconceitos e construir uma sociedade mais justa.



# Dá uma olhada no nosso quadro e reflita!

EVITE	PREFIRA
Suicídio cometido, suicídio bem sucedido	Morte por suicídio
O filme de ontem me deixou depressiva	O filme de ontem me deixou triste
Eu sou louca por essa banda	Eu sou fanática por essa banda
Hoje, estou com TOC atacado	Hoje eu estou muito preocupada com a organização
Ela sofre de depressão	Ela vive com depressão
O clima hoje está bipolar	O clima hoje está oscilando
Que retardado!	Acho que ele não sabe o que está fazendo.
Você está surtando com o novo projeto!	Você está muito nervoso/nervosa com o novo projeto!
Isto é insano	Isto é surreal
Você parece um autista! Presta atenção!	Você está muito distraído. Presta atenção!



# Linguagem que inclui

*“Nós nos curamos por meio  
da conexão com o outro”*  
**(Brené Brown).**

No final das contas, precisamos entender que cada pessoa é muito mais do que as dificuldades que enfrenta. Às vezes, nos acostumamos a pensar em nós mesmos apenas em relação a elas e não reconhecemos as diversas possibilidades que existem. Nos esquecemos que **o problema é apenas um aspecto da nossa vida e não nos define por completo.**

Nossa dignidade e o nosso valor enquanto seres humanos vai muito além da nomeação das nossas dificuldades. Nós somos seres incrivelmente criativos e é importante lembrar disso. **Cada um de nós é um universo diverso e único, cheio de vida e potencial.** Para que possamos ser e construir uma sociedade em que as pessoas possam acolher umas às outras em suas demandas emocionais, precisamos decidir por sermos empáticos e escutarmos de forma a gerar conexão emocional.

Nós vivemos em comunidade e é através da empatia que somos capazes de nos conectar com a riqueza e a profundidade da vida uns dos outros, fortalecendo laços e nutrindo relacionamentos significativos.

A empatia nos permite conectar com as emoções e dificuldades compartilhadas, promovendo confiança, fortalecendo os laços e facilitando a comunicação clara e honesta. **Reconhecer e compreender as experiências dos outros constrói pontes de entendimento, criando um ambiente de respeito e colaboração.**

Dentro de um contexto de diversidade, precisamos respeitar a pluralidade que representa a nossa humanidade, pensando em todas as pessoas e grupos minorizados, como a comunidade LGBTQIAPN+, pretos e pretas, povos indígenas, pessoas com deficiência, mulheres, homens, crianças, adolescentes, idosos ou ainda pessoas com transtornos mentais, entres outros.

## Por onde começar para colocar todas essas informações em prática?

1. **Educando-se:** Procure informações sobre as vivências e desafios enfrentados por esses grupos.
2. **Escute de forma ativa:** Escute com empatia, sem interromper ou julgar. Se preocupe em fazer perguntas respeitosas.
3. **Valide as experiências:** Evite minimizar ou negar os sentimentos dos outros. Mostre respeito, carinho e apoio ao reconhecer os desafios que enfrentam.
4. **Respeite os pronomes e identidade de gênero:** Ao lidar com pessoas LGBTQIAPN+, respeite sua identidade e utilize os pronomes corretos que elas preferem. Esteja aberto a aprender e corrigir erros, caso cometa equívocos involuntários.
5. **Seja sensível com questões de saúde mental:** Evite estigmatizar ou julgar e ofereça seu apoio de maneira respeitosa e não invasiva. Se necessário, encoraje-as a buscar ajuda profissional.
6. **Reconheça diversidade:** Não generalize ou assuma que todas as pessoas de um grupo têm as mesmas experiências. Cada indivíduo é único, e é importante reconhecer e respeitar essa diversidade.
7. **Autocrítica e reflexão:** Esteja aberto a questionar suas próprias crenças e preconceitos. Faça uma reflexão interna sobre suas atitudes e comportamentos, buscando maneiras de ser mais inclusivo e respeitoso.





# Linguagem e Comunicação

Muitos dos nossos problemas e atritos acontecem por ruídos na nossa comunicação e por isso, gostaríamos de mostrar como a linguagem e comunicação andam de mãos dadas.

**Você sabe o que é comunicação não verbal?** Ela se refere à transmissão de mensagens sem o uso de palavras. Envolve o uso de gestos, expressões faciais, linguagem corporal, tom de voz e outros sinais não verbais. Muitas vezes, mesmo sem falarmos nenhuma palavra, estamos comunicando algo sobre os preconceitos e estigmas que temos sobre a vida e condição de alguém.

Além disso, é importante considerar também que a comunicação verbal, que engloba o uso de palavras faladas ou escritas para transmitir uma mensagem, pode agir da mesma forma. Nossos comentários, piadas e jargões repletos de palavras e crenças revelam o que pensamos sobre as coisas.

**A Comunicação não violenta (CNV) é uma ferramenta poderosa para repensarmos a maneira com a qual tentamos nos comunicar uns com os outros.** Criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg, a CNV busca estabelecer conexões baseadas no respeito entre as pessoas.

**O que podemos aprender com ela?** Como se comunicar evitando o uso de críticas pessoais, insultos ou ameaças, com mais clareza, honestidade, assertividade e respeito. Além disso, como escutar de forma ativa e ouvir verdadeiramente o outro e compreender a sua perspectiva, promover o diálogo e como construir relacionamentos saudáveis.

# Percurso da CNV



Com esses passos da CNV, você encontra um caminho possível para uma comunicação mais consciente, compassiva e colaborativa e dessa forma você estará buscando a conexão e a resolução pacífica de conflitos.

**Mas tenha paciência com você mesmo e as pessoas ao seu redor. A prática da CNV requer disposição diária e um percurso de muitos aprendizados com o objetivo de ouvir e compreender os outros de forma genuína.**

# Linguagem que conecta

As palavras têm uma potência incrível para nos conectar uns com os outros. Através delas podemos criar laços, promover entendimento e construir relacionamentos significativos.

Quando usamos palavras com intenção e respeito, somos capazes de estabelecer conexões profundas com as pessoas, como por exemplo: “Uma palavra de encorajamento pode inspirar e motivar alguém a seguir em frente”, ou ainda “Uma palavra de conforto pode trazer alívio e apoio nos momentos difíceis” e muito mais.

**As palavras também têm esse poder de gerar mudanças.** Podemos utilizar a linguagem para expressar nossas opiniões, defender causas importantes e promover a justiça social. **Elas podem mobilizar comunidades inteiras em prol de um objetivo comum.**

Nesse processo é essencial praticar a comunicação consciente e responsável, escolhendo nossas palavras com cuidado e considerando o impacto que elas podem ter nos outros. **Devemos buscar utilizar as palavras para construir diálogos, promover o respeito e a compreensão mútua, e criar um ambiente saudável e acolhedor.**

Mas se você não sabe por onde começar, gostaríamos de deixar aqui algumas expressões que você pode utilizar para gerar conexão e acolhimento com as pessoas ao seu redor.



“Estender a mão”

“Caminhar lado a lado”

“Ombro amigo”

“Escutar com atenção”

“Conexão profunda”

“Abraço apertado”

“Estender o afeto”

“Compartilhar sorrisos”

“Acolher de braços abertos”

“União e compreensão mútua”

“Troca de experiências”

“Compartilhar alegrias e tristezas”

“Ficar disponível”

“Cuidar uns dos outros”

“Criar laços de confiança”

Até aqui, temos encorajado você a refletir sobre a forma como utiliza a linguagem no seu dia a dia e o impacto que isso pode ter na sua saúde mental e na das outras pessoas. Nosso objetivo é que você possa se expressar sinceramente sobre esses assuntos, compartilhando tanto seus receios quanto suas conquistas, e que, ao longo desse processo, consiga ter conversas acolhedoras com aqueles ao seu redor.

**Mas sabemos que nem sempre é fácil, ou não sabemos por onde começar. Pensando nisso, decidimos compartilhar algumas ideias de como você pode promover esses diálogos:**

1. **Evite fazer julgamentos** precipitados ou emitir opiniões sobre o que a pessoa está compartilhando.
2. **Evite interromper** a pessoa enquanto ela está falando. Permita que ela se expresse completamente antes de oferecer qualquer comentário.
3. **Evite distrações** que possam comprometer sua atenção e presença durante a conversa. Desligue o celular, evite olhar para outros estímulos ou demonstrar impaciência.
4. **Evite oferecer soluções ou conselhos imediatos.** O objetivo da escuta empática é fornecer um espaço para a pessoa se expressar, não necessariamente resolver problemas no momento.
5. Evite mudar o foco da conversa para si mesmo ou para experiências pessoais sem ser convidado a fazê-lo. **Falar do nosso sofrimento não é uma competição de quem tem a dor mais doída.** A escuta ativa deve se concentrar na outra pessoa e em suas necessidades.
6. Evite rotular ou estigmatizar a pessoa com base em suas experiências ou condições. **Mantenha uma mente aberta e evite generalizações simplistas.**
7. Evite pressionar a pessoa para falar mais rápido ou revelar detalhes que não estejam confortáveis em compartilhar. **Respeite o ritmo e os limites dela.**



# Glossário

**Autocuidado:** conjunto de práticas e comportamentos que uma pessoa adota para cuidar de si mesma, visando o seu bem-estar físico, emocional e mental.

**Autoconhecimento:** processo de explorar e compreender a si mesmo, suas emoções, pensamentos, valores, habilidades e limitações.

**Cultura:** engloba todos os significados que são transmitidos socialmente e que influenciam nossa forma de enxergar e interpretar o mundo ao nosso redor. Ela se expressa através de rituais, mitos, práticas do dia a dia, nossa linguagem e até mesmo na arte, como poesia e música.

**Discriminação:** o que ocorre quando os preconceitos se manifestam em ações injustas, resultando em tratamento desigual.

**Ecossistema:** sistema complexo e interdependente composto por elementos que interagem e influenciam uns aos outros.

**Empatia:** é a capacidade de reconhecer, compreender e se conectar com os sentimentos de outras pessoas sem julgamentos e promovendo uma conexão emocional. Para alcançar isso, é necessário desenvolver a habilidade de compreender o ponto de vista do outro e se colocar em seu lugar.

**Estereótipo:** uma imagem ou ideia simplificada (positiva ou negativa) e generalizada que atribui características ou comportamentos a um grupo de pessoas, com base em características percebidas compartilhadas por esse grupo.

**Estigma:** um conceito que se refere à atribuição de uma marca negativa a um indivíduo ou grupo com base em características específicas, tais como origem étnica, orientação sexual, condição de saúde mental ou física, entre outros.

**Grupos minorizados:** segmentos da população que possuem menor representatividade, poder ou privilégio em relação à maioria em uma determinada sociedade.

**Habilidades socioemocionais:** são as competências necessárias para entender, expressar e gerenciar as emoções, estabelecer relacionamentos saudáveis, tomar decisões responsáveis e resolver conflitos de maneira construtiva.

**Preconceito:** atitude negativa e infundada que uma pessoa tem em relação a outra com base em estereótipos e generalizações.

**Promoção da Saúde:** ações e estratégias para o fortalecimento dos determinantes de saúde, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas.

**Psicologia:** ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais.

**Psiquiatria:** a psiquiatria é uma especialidade médica que se dedica ao estudo, diagnóstico, tratamento e prevenção de transtornos mentais.

**Sofrimento psíquico:** estado de angústia ou dor emocional experimentado por uma pessoa. Pode ser causado por diversos fatores, como eventos traumáticos, perdas, conflitos interpessoais, condições de saúde mental, entre outros.

**Sustentabilidade:** capacidade de suprir as necessidades das gerações presentes sem comprometer a capacidade das futuras gerações de suprirem as suas próprias necessidades. Envolve ações e práticas que visam equilibrar os aspectos ambientais, sociais e econômicos do desenvolvimento, garantindo a preservação dos recursos naturais, a equidade social e o crescimento econômico de forma sustentável.

# Mensagem final

Ao chegar ao final desta cartilha, nossa expectativa é que você tenha refletido sobre a maneira como aborda as questões relacionadas à saúde mental, tanto em suas interações com os outros quanto consigo. Nosso objetivo é incentivar uma abordagem mais responsável, afetuosa e sensível quando se trata de saúde mental. Esperamos que você possa aplicar essas reflexões em suas conversas diárias, promovendo um ambiente de apoio e compreensão mútua.

A linguagem desempenha um papel crucial em nosso cotidiano e na vida de muitas pessoas. Por meio dela, temos o poder de quebrar as barreiras dos estigmas e preconceitos, e gradualmente construir uma cultura de saúde mental mais positiva e inclusiva. É importante reconhecer o impacto que nossas palavras têm sobre os outros e como podemos utilizá-las para promover a compreensão, a empatia e o respeito mútuo. Juntos, podemos trabalhar para mudar a narrativa em torno da saúde mental e criar um ambiente onde todos se sintam valorizados e apoiados.

Com nossas ações e comportamentos, podemos nutrir a cultura de saúde mental que queremos.

Esse cuidado com a saúde mental deve acontecer em defesa dos direitos humanos que temos de viver em uma sociedade justa e igualitária que garanta o respeito e a proteção dos direitos de todas as pessoas, incluindo aquelas que enfrentam desafios relacionados à saúde mental.

Isso implica o direito de acessar serviços de saúde mental de qualidade, de ser tratado com dignidade e respeito, de receber apoio e inclusão social, além do direito de participar ativamente das decisões que afetam suas vidas. **Promover a saúde mental como um direito humano é essencial para construir uma sociedade mais equitativa e garantir a plena realização e bem-estar de todas as pessoas.**

A importância da linguagem e a nossa escolha consciente de reconhecer seu potencial podem ser o fio condutor que nos aproxima de diversos contextos, como grupos minorizados, escolas, empresas e comunidades que desejam construir e ser a mudança na forma como abordam a saúde mental. Uma cultura se constrói com o engajamento de todos, onde cada palavra e interação importa. Ao adotarmos uma linguagem integradora, atenciosa e compreensiva, podemos criar um ambiente que promova o bem-estar mental, acolhendo e

valorizando a diversidade de experiências e perspectivas. Juntos, podemos promover uma transformação significativa e duradoura na maneira como encaramos e apoiamos a saúde mental.

Nós queremos ainda ressaltar que a promoção da saúde mental de cada indivíduo e da população como um todo está intrinsecamente ligada ao desenvolvimento sustentável. Ambos têm um objetivo em comum: ampliar a capacidade de lidar com situações adversas para melhorar a qualidade de vida das pessoas e garantir um futuro equitativo e resiliente.

Quando nos preocupamos com a saúde mental, estamos contribuindo para um desenvolvimento sustentável a longo prazo, levando em consideração não só as necessidades atuais, mas também as das gerações futuras.

Ao promover a saúde mental, estamos construindo sociedades mais saudáveis, inclusivas e sustentáveis, onde todos tenham acesso a oportunidades e recursos para existir com dignidade. Portanto, ao darmos atenção à saúde mental, estamos impulsionando não apenas o bem-estar individual, mas também o desenvolvimento sustentável como um todo.

**Nós, Vertentes - Ecossistema de saúde mental, acreditamos que para que mudanças significativas aconteçam é preciso muitas mãos, muitos saberes e um coletivo de pessoas dispostas a dar o primeiro passo para a mudança, simplesmente porque se importam com o amanhã!**

*“É fundamental diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática” (Paulo Freire).*



# Referências

AMARAL, Alexandre Coimbra. Cartas de um terapeuta para seus momentos de crise. Editora Paidós, 2020.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: <[https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88\\_Livro\\_EC91\\_2016.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf)> Acesso em: 11 de julho de 2023.

BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

DENBOROUGH, David. Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience. WW Norton & Company, 2014.

GEERTZ, Clifford. A interpretação das culturas, Rio de Janeiro: Ed. 1989.

Hogg Foundation for mental health. Language Matter in Mental Health. Acesso em: 11 de julho de 2023. Disponível em: <<https://hogg.utexas.edu/wp-content/uploads/2022/03/Language-Matters-FINAL.pdf>>

HUMANOS, DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS. Declaração universal dos direitos humanos, Acesso em 11 de julho de 2023, v.13, p.175-196, 2015. Disponível em: <[https://educacao.mppr.mp.br/arquivos/File/dwnld/educacao\\_basica/educacao%20infantil/legislacao/declaracao\\_universal\\_de\\_direitos\\_humanos.pdf](https://educacao.mppr.mp.br/arquivos/File/dwnld/educacao_basica/educacao%20infantil/legislacao/declaracao_universal_de_direitos_humanos.pdf)>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 2001. Acesso em 11 de julho de 2023. Disponível em: <

ROSENBERG, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Editora Agora, 2006.

RESOLUTION, General Assembly et al. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. UN Doc. A/RES/70/1 (September 25, 2015), 2015.

Scavacini, K., Cacciaccaro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere. Acesso em: 11 de julho de 2023. Disponível em: <<https://vitalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>>

# Canais de ajuda



**CVV:** o CVV (Centro de Valorização da Vida) está disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana, para quem precisar conversar. Você pode entrar em contato por telefone, discando 188, ou através do chat online no site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).

**ABRATA:** para participar dos grupos de apoio da ABRATA, é possível entrar em contato por meio do site [www.abrata.org.br](http://www.abrata.org.br), onde são fornecidas informações sobre horários e locais de encontros presenciais, além de informações sobre grupos online disponíveis.

**Mapa Saúde Mental:** site que reúne informações sobre serviços gratuitos ou de valor social que trabalham com a saúde mental. Para mais informações acesse o site: [mapasaude-mental.com.br](http://mapasaude-mental.com.br).

**Pode Falar:** é um canal de ajuda em saúde mental para adolescentes e jovens adultos com idade entre 13 a 24 anos que funciona de segunda a sexta-feira (exceto feriados) das 8hs às 22hs. Mais informações através do site: [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)

**Bússola:** canal de whatsapp que traz informações sobre depressão, autolesão e suicídio através do número (011) 991130019.

**RAPS - Rede Atenção Psicossocial:** para mais informações sobre a Rede de Atenção Psicossocial da sua cidade procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima. Lembre-se que os Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) são serviços de porta aberta, ou seja, você pode procurá-los diretamente. Uma outra possibilidade é procurar pelas informações através do site da prefeitura da sua cidade.

**Grupos de Apoio aos sobreviventes enlutados pelo suicídio e Grupo de acolhimento a familiares de pessoas com comportamento suicida:** entrar em contato com o Instituto Vita Alere através do Whatsapp - (011) 97647- 0989.

**Burnoutados Anônimos:** grupo de apoio aberto e gratuito entre pessoas que passam pela síndrome de burnout. Para mais informações acesse o site: [carolmilters.com/burnoutadosanonimos](http://carolmilters.com/burnoutadosanonimos).

**Neuróticos anônimos:** para mais informações acesse: [neuroticosanonimos.org.br](http://neuroticosanonimos.org.br).

# Nosso Manifesto

O Brasil abriga uma das maiores populações do planeta, e ocupa uma posição preocupante nos rankings mundiais de saúde mental.

Mudar esse cenário é urgente.

Somos um grupo plural de organizações que se uniram para promover e transformar uma cultura de cuidado em saúde mental no país. Fortalecemos esse ecossistema e fomentamos o desenvolvimento de estratégias para as pessoas lidarem melhor com o tema em suas vidas.

É por meio da confiança e cooperação que articulamos ações com indivíduos, grupos e instituições para serem agentes ativos de transformação. Produzimos e compartilhamos informações consistentes e exercemos influência junto ao poder público e formadores de opinião.

Estamos engajados, atentos para ouvir e respeitar todos os saberes. Colaboramos com atores diversos para construir conhecimento coletivamente e encontrar soluções inovadoras, acolhedoras e efetivas.

Juntos, vamos contribuir na construção de uma sociedade que acredita que não há saúde sem saúde mental.



[www.vertentes.org](http://www.vertentes.org)



[@saudementalvertentes](https://www.instagram.com/saudementalvertentes)



[Vertentes - Ecossistema de Saúde Mental](#)



**Vertentes**  
Ecossistema de saúde mental