Cartilha Educacional

CUIDAR DE SI:

um guia de saúde mental e bem-estar na vida adulta

Daylâne Danielly dos Santos Silva e
Mayk Daniely Rodrigues Ferreira



Editora HUMANIZE®

CARTILHA EDUCATIVA EM SAÚDE

CUIDAR DE SI:
um guia de saúde mental e bem-estar na vida adulta

Autoras

Daylâne Danielly dos Santos Silva
Enfermeira especialista em Saúde Mental, atuando como docente e preceptora de saúde mental.

Mayk Daniely Rodrigues Ferreira
Enfermeira especialista em Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas, atuando no CAPS III Transtorno, e como docente e preceptora na área de Saúde Mental.

Editora HUMANIZE®

2026

Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

Autoras
Daylâne Danielly dos Santos Silva
Mayk Daniely Rodrigues Ferreira

Editora Responsável
Editora Humanize

Revisão Editorial, Normalização e Catalogação
Equipe Técnica da Editora Humanize

Projeto Gráfico e Diagramação
Equipe de Design Editorial da Editora Humanize

Publicação
Editora Humanize

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(Editora Humanize, BA, Salvador)

S586c
CA65852

SILVA, Daylâne Danielly dos Santos; FERREIRA, Mayk Daniely Rodrigues.

CUIDAR DE SI: um guia de saúde mental e bem-estar na vida adulta – Bahia / BA: Editora Humanize, 2026
1 Livro digital; p. 19; ed. I; il.

CDD 616.89 / 613
CDU 613.86

ISBN: 978-65-5255-238-9

1. Saúde mental. 2. Autocuidado. 3. Bem-estar emocional. 4. Promoção da saúde. 5. Saúde do adulto.

1. Saúde mental e transtornos mentais / Saúde pessoal e promoção da saúde - CDD: 616.89 / 613
2. Saúde e higiene mental - CDU: 613.86



SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO 5

2 SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA 6

3 A VIDA ADULTA TEM MUITAS DEMANDAS 7

4 EMOÇÕES: ESCUTAR SEM JULGAR 8

5 QUANDO PRESTAR MAIS ATENÇÃO 9

6 CUIDAR DO SONO E DO CORPO 10

7 PAUSAS, LIMITES E RELAÇÕES 11

8 COMO ACOLHER ALGUÉM 12

9 O CUIDADO COMEÇA PERTO DE VOCÊ 13

10 CONHEÇA A REDE DO SUS 14

11 QUANDO A SITUAÇÃO É URGENTE 15

12 UM PEQUENO PLANO DE CUIDADO 16

13 MITOS E VERDADES 17

14 PARA LEVAR COM VOCÊ 18

REFERÊNCIAS 19

1 APRESENTAÇÃO

Você não está sozinho nessa jornada.

Esta cartilha conversa com pessoas adultas sobre saúde mental, emoções e caminhos de cuidado.

Ela foi pensada para apoiar ações de educação em saúde e pode ser lida individualmente, em grupos ou com o apoio de profissionais.

Nesta cartilha você vai encontrar:

- o que é saúde mental e o que influencia o bem-estar;
- sinais que merecem atenção;
- cuidados possíveis no dia a dia;
- como acolher alguém que está sofrendo;
- onde procurar ajuda no SUS, inclusive em situações urgentes.

IMPORTANTE

Este material é informativo. Ele não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento por profissionais de saúde.



2 SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA

Saúde mental é estar bem consigo, com os outros e com o mundo ao seu redor.

Saúde mental não significa estar feliz o tempo inteiro.

Ela envolve a forma como vivemos as emoções, nos relacionamos, enfrentamos dificuldades e encontramos apoio, e pode variar ao longo da vida.

O que influencia a saúde mental:

- **Condições de vida:** renda, moradia, trabalho e segurança.
- **Relações:** família, amizades, comunidade e redes de apoio.
- **Experiências difíceis:** discriminação, violência, perdas e lutos.
- **Acesso a direitos:** saúde, educação, lazer e cultura.

Estima-se que, em 2019, cerca de 1 em cada 8 pessoas no mundo vivia com algum transtorno mental (World Health Organization, 2022b).

PONTOS-CHAVE

- Sentir sofrimento não é fracasso pessoal.
- O cuidado precisa considerar a pessoa e as condições em que ela vive.



3 A VIDA ADULTA TEM MUITAS DEMANDAS

Na vida adulta, diferentes responsabilidades costumam se acumular.

Jornadas extensas, desemprego, cuidado de familiares, dificuldades financeiras, perdas e conflitos podem aumentar o sofrimento. A sobrecarga não se resolve apenas com força de vontade: descanso, apoio social, proteção de direitos e acesso aos serviços também fazem diferença.



Fatores que podem afetar a saúde mental:

- Privação de sono ou sono de má qualidade
- Luto, perdas e mudanças de vida significativas
- Isolamento social e enfraquecimento de vínculos
- Uso abusivo de álcool e outras drogas
- Doenças crônicas e sobrecarga de cuidado com outras pessoas
- Uso excessivo de redes sociais e comparação com a vida alheia

Esses fatores não afetam todas as pessoas da mesma forma. Cada história é única, e o contexto de vida deve sempre ser considerado.

PARA REFLETIR

- Quais tarefas posso dividir com outras pessoas?
- Com quem posso conversar sobre o que estou vivendo?
- Do que eu preciso agora: descanso, companhia, informação ou ajuda profissional?

PONTOS-CHAVE

- Sobrecarga não é falta de força de vontade.
- Dividir responsabilidades também é cuidado.

4 EMOÇÕES: ESCUTAR SEM JULGAR

Tristeza, medo, raiva e ansiedade são experiências humanas.

Em vez de classificar uma emoção como “errada”, vale tentar entender o que ela comunica: um limite ultrapassado, uma perda ou uma necessidade que não está sendo atendida.

Como lidar com emoções difíceis:

- dar nome ao que sente (“estou triste”, “estou com medo”);
- observar em que situações a emoção aparece;
- conversar com alguém de confiança;
- buscar atividades que tragam alívio, como caminhar, escrever ou ouvir música.

FIQUE ATENTO

Nem toda emoção difícil é um transtorno mental. Mas acolher o sentimento não significa ignorar um sofrimento que persiste ou se intensifica.

PONTOS-CHAVE

- Emoções difíceis fazem parte da vida.
- Nomear e compartilhar o que se sente pode ajudar.



5 QUANDO PRESTAR MAIS ATENÇÃO

Algumas mudanças merecem atenção, principalmente quando duram ou se repetem.

Sinais que merecem cuidado:

- alterações no sono ou no apetite;
- cansaço constante e falta de energia;
- dificuldade de concentração;
- tristeza, irritação ou preocupação intensas;
- perda de interesse por atividades de que gostava;
- afastamento de amigos e familiares;
- aumento do consumo de álcool ou outras drogas;
- dificuldade para realizar tarefas do dia a dia.

NÃO ESPERE CHEGAR AO LIMITE

Não é necessário esperar semanas nem uma crise para buscar ajuda. Se o sofrimento atrapalha sua vida ou preocupa você, procure acolhimento.

PONTOS-CHAVE

- Observe mudanças persistentes na rotina e no humor.
- Buscar ajuda cedo facilita o cuidado.



6 CUIDAR DO SONO E DO CORPO

Corpo e mente estão ligados. Pequenos cuidados diários podem contribuir para o bem-estar.

Cuidados possíveis:

Sono: manter horários regulares, dentro do possível, e evitar telas antes de dormir.

Descanso: fazer pequenas pausas ao longo do dia.

Movimento: praticar atividade física de forma possível e prazerosa, como caminhar ou dançar.

Alimentação: fazer refeições em horários regulares.

Álcool: reduzir o consumo, que pode piorar o sono e o humor.

LEMBRE-SE

Pequenos cuidados ajudam, mas não substituem tratamento quando ele é necessário.

PONTOS-CHAVE

- Sono, alimentação e movimento influenciam o bem-estar.
- Comece pelo que é possível na sua rotina.



7 PAUSAS, LIMITES E RELAÇÕES

Você não precisa estar disponível o tempo todo.

Atitudes que ajudam:

Reserve momentos de lazer e descanso

Cultive vínculos sociais e familiares

Estabeleça limites entre o trabalho e o descanso

Reduza o tempo de exposição às redes sociais

Experimente técnicas de respiração e relaxamento

Busque atividades que tragam sentido e propósito

Cuidar de si é um ato de coragem e também de amor.

PONTOS-CHAVE

- Autocuidado também é pedir apoio e reconhecer limites.
- Vínculos de confiança oferecem proteção e pertencimento.



8 COMO ACOLHER ALGUÉM

Quando alguém próximo está sofrendo, a escuta atenta já é uma forma de cuidado.

O que ajuda:

- escutar com atenção, sem interromper;
- perguntar como a pessoa gostaria de ser ajudada;
- respeitar o tempo e a autonomia dela;
- oferecer companhia para procurar um serviço de saúde.

O que evitar:

- minimizar o sofrimento (“isso passa”, “tem gente pior”);
- julgar (“isso é falta de vontade”);
- oferecer soluções prontas;
- expor a situação da pessoa sem o consentimento dela.

EM CASO DE RISCO

Se houver risco imediato à vida, não deixe a pessoa sozinha. Permaneça com ela em local seguro e ligue para o **SAMU 192** ou procure um serviço de urgência.

PONTOS-CHAVE

- Escutar sem julgar já é cuidado.
- Respeite a autonomia e ofereça companhia para buscar ajuda.



9 O CUIDADO COMEÇA PERTO DE VOCÊ

Saúde mental é direito de todos.

A Unidade Básica de Saúde (UBS), o "posto de saúde", é a porta de entrada do SUS.

Na UBS, você pode:

- ser acolhido e escutado pela equipe;
- receber acompanhamento em saúde mental;
- ser encaminhado a outros serviços da rede, quando necessário.

Você pode procurar a equipe mesmo sem saber exatamente o que está sentindo.

DICA

Anote o que tem sentido, há quanto tempo e o que mudou na sua rotina. Isso ajuda na conversa com o profissional.

PONTOS-CHAVE

- A UBS acolhe demandas de saúde mental.
- Não é preciso ter diagnóstico para procurar ajuda.



10 CONHEÇA A REDE DO SUS

No SUS, o cuidado em saúde mental é organizado pela Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que reúne serviços de diferentes níveis de atenção (Brasil, 2011).

Unidade Básica de Saúde (UBS)
Porta de entrada do cuidado, com acompanhamento pela equipe de saúde da família e apoio de equipes multiprofissionais (eMulti).

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
Serviço especializado para pessoas com sofrimento psíquico intenso e persistente (CAPS I, II, III, CAPS AD e CAPSi).

Centro de Convivência (CECO)
Espaço de convivência, cultura e fortalecimento de vínculos.

Unidades de Acolhimento
Moradia transitória para pessoas em situação de maior vulnerabilidade.

Leitos de saúde mental em hospitais gerais
Internação de curta duração, quando necessária.

Urgência e emergência
SAMU 192, UPA e prontos-socorros: acolhimento em situações de crise aguda.

A modalidade de CAPS varia conforme o porte do município e o público atendido, incluindo necessidades relacionadas ao uso de álcool e outras drogas (Brasil, 2002). O percurso do cuidado varia conforme a necessidade de cada pessoa e a organização da rede em cada município.

PONTOS-CHAVE

- O cuidado em saúde mental acontece em rede.
- A UBS pode orientar qual serviço procurar.



11 QUANDO A SITUAÇÃO É URGENTE

Algumas situações exigem atenção sem demora.

Procure ajuda imediatamente se houver:

- pensamentos de suicídio ou intenção de se machucar;
- desorientação ou confusão intensas;
- risco imediato à vida da pessoa ou de outras pessoas.

Quadro 1 – Onde buscar ajuda

	SERVIÇO	QUANDO PROCURAR	CONTATO
	SAMU	Emergências com risco à vida	**192** Ligue grátis, 24 horas.
	UPA / pronto-socorro	Urgências, 24 horas	Unidade mais próxima.
	CVV	Apoio emocional e escuta, gratuito, 24 horas	**188** Ligue ou acesse cvv.org.br.
	UBS	Acolhimento e acompanhamento	Unidade de referência do bairro.
	CAPS	Sofrimento intenso e persistente	Informe-se na UBS ou na secretaria de saúde.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

ATENÇÃO

O CVV oferece apoio emocional, mas não substitui atendimento de emergência. Em caso de perigo imediato, ligue 192.

PONTOS-CHAVE

- Risco à vida é emergência: ligue 192.
- Para conversar e desabafar, ligue 188.

12 UM PEQUENO PLANO DE CUIDADO

Não é preciso mudar tudo de uma vez. Escolha um passo possível para esta semana.

Ideias para começar:

- conversar com alguém de confiança;
- procurar a UBS;
- reorganizar uma pausa na rotina;
- pedir ajuda com uma tarefa.

Meu plano:

Meu primeiro passo: _____

Quando vou fazer: _____

Uma pessoa ou serviço de apoio: _____

Telefone ou endereço: _____

PONTOS-CHAVE

- Um passo pequeno já é um começo.
- Escolha algo que faça sentido para a sua realidade.



13 MITOS E VERDADES

Algumas ideias comuns afastam as pessoas do cuidado. Veja o que é mito e o que é verdade.

Quadro 2 – Mitos e verdades sobre saúde mental

MITO	VERDADE
"Pedir ajuda é sinal de fraqueza."	Buscar apoio é uma forma de cuidado e de coragem.
"Só quem tem diagnóstico precisa de acolhimento."	Qualquer pessoa pode procurar a UBS para conversar sobre sofrimento emocional.
"Autocuidado resolve tudo."	Condições sociais e acesso a cuidados profissionais também são fundamentais.
"Falar sobre suicídio pode incentivar a pessoa."	Conversar com cuidado e sem julgamento pode ajudar a pessoa a buscar ajuda.
"Quem tem um transtorno mental não consegue trabalhar ou estudar."	Com cuidado e apoio adequados, muitas pessoas mantêm trabalho, estudos e relações.
"Tristeza é frescura e passa sozinha."	Sofrimento que persiste merece atenção e pode precisar de acompanhamento.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

PONTOS-CHAVE

- O sofrimento merece escuta, respeito e atenção, sem julgamentos.

14 PARA LEVAR COM VOCÊ

- Sua saúde mental merece atenção em todas as fases da vida.
- Você não precisa esperar uma crise para conversar sobre o que sente.
- Você tem o direito de ser acolhido e respeitado em todos os serviços de saúde.
- A saúde mental faz parte da saúde integral e é um direito de todos.
- O SUS está ao seu lado.
- Em caso de risco à vida, ligue **192**. Para apoio emocional, ligue **188**.

Sua vida importa. Seu bem-estar importa. Você importa.

CUIDAR DE SI TAMBÉM TRANSFORMA O MUNDO.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 336, de 19 de fevereiro de 2002.** Estabelece as modalidades dos Centros de Atenção Psicossocial. **Diário Oficial da União:** seção 1, Brasília, DF, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011.** Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União:** seção 1, Brasília, DF, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental e atenção psicossocial em desastres.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. **CVV:** apoio emocional e prevenção do suicídio. Disponível em: https://www.cvv.org.br. Acesso em: 22 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health:** strengthening our response. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response. Acesso em: 22 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report:** transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022.