

COMO VOCÊ ESTÁ HOJE?

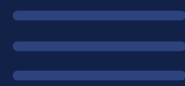


CARTILHA DE
ACOLHIMENTO
EM SAÚDE MENTAL
NO DISTRITO FEDERAL

1ª edição • Outubro 2021

SUMÁRIO

—	Dia Mundial da Saúde Mental	03
—	Como você está hoje?	04
—	Quando preciso de ajuda?	05
—	Onde procurar ajuda? <i>Lista de serviços gratuitos</i>	06
—	Luta antimanicomial	22



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

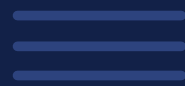
10 de outubro

O Dia Mundial da Saúde Mental foi criado em 1992 para promover esse tema tão pouco compreendido. Afinal, **o que é Saúde Mental?**

Segundo a OMS, é o bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição à comunidade. Ou seja, é um conceito amplo e que diz respeito a todas/todos/todes nós.

Dados atuais¹ revelam a seriedade da questão: 1 pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio e cerca de 1 bilhão têm algum transtorno mental. No Brasil, calcula-se que, durante a pandemia, 40% da população adulta foi afetada por sentimentos frequentes de tristeza e depressão, e 50% por sensação frequente de ansiedade e nervosismo.

¹ Instituto IPSOS / Organização Mundial da Saúde



Como você está hoje?

Vivemos tempos desafiadores. A pandemia, o crescente desemprego e o (des)governo atual colocaram em evidência os determinantes sociais da saúde mental. Isto é, saúde mental também é ter acesso à alimentação, moradia digna, renda, ter seus direitos humanos respeitados, entre outros.

É, por isso, que perguntamos:

como você está hoje?

O sofrimento psíquico, longe de ser frescura ou sinal de fraqueza, é a realidade de tantos que se sentem por um fio. Entendemos que “tombos” e períodos difíceis são partes da vida, mas não precisamos atravessá-los sozinhos.

Para isso, existem ações e serviços que acolhem o sofrimento mental, servindo como uma **rede** de segurança em nossas quedas.

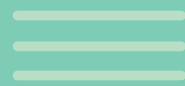


Quando preciso de ajuda?

Sinais que merecem atenção:

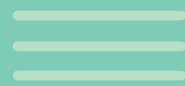
Aperto no peito, vontade de chorar sem motivo aparente, falta de ar, taquicardia, náusea, aumento ou diminuição do apetite, preocupação ou medo excessivo, alteração no sono pensamento ou ideação suicida, uso excessivo de álcool e outras drogas, perda de interesse em atividades que antes você gostava, afastamento de outras pessoas.

Além dos sinais citados acima é importante estarmos atentos ao que sentimos, **caso você sinta ou identifique algum outro sinal, procure ajuda profissional!**



ONDE PROCURAR AJUDA?

**LISTA DE SERVIÇOS DE ACOLHIMENTO EM
SAÚDE MENTAL GRATUITOS OU COM
VALOR SOCIAL NO DISTRITO FEDERAL**



Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

O QUE É? QUEM PODE SER ATENDIDO?

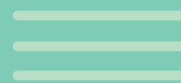
Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) abertos à comunidade, em sua área territorial, e contam com uma equipe multiprofissional para atender e cuidar de pessoas em sofrimento psíquico intenso. Ofertam atendimento às pessoas com grave sofrimento psíquico, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, em sua área territorial, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial.

A assistência em saúde mental é realizada por equipe multiprofissional que atua sob a ótica interdisciplinar, composta por: psiquiatras, clínicos, pediatras, fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, equipe de enfermagem, farmacêuticos, nutricionistas e fisioterapeutas, a depender da modalidade do CAPS.

O acesso aos CAPS **é gratuito**.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

Documento oficial de identificação com foto, Cartão Nacional do SUS (Cartão SUS) e Comprovante de residência. Não é obrigatório para pessoas em situação de rua.



CAPSi (Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil)

Público: Crianças e adolescentes que apresentem intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes (até os 17 anos) ou sofrimento psíquico decorrente do uso de substâncias psicoativas (até 15 anos).



Funcionamento: Segunda à sexta, de 7h às 18h.



CAPSi Brasília

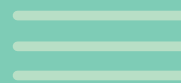
Atende a população de: Asa Norte, Asa Sul, Cruzeiro, Lago Norte, Lago Sul, Sudoeste, Octogonal, Noroeste, Vila Planalto, Granja do Torto, Varjão, Paranoá, Itapoã, São Sebastião, Jardim Botânico, Estrutural, Guará I e II, Park Way.

Endereço: SMHN, Qd. 03, Conj. 1, Bloco A, Ed. COMPP-Asa Norte, Brasília - DF.



2017-1900 (Ramais 7710 e 7711)

capasi.asanorte@yahoo.com.br



CAPSi Taguatinga

Atende a população de: Taguatinga, Águas Claras, Vicente Pires, Ceilândia, Areal, Arniqueiras.

Endereço: QNF, AE 24, Taguatinga- DF.



2017-1145 (Ramais 4260 e 4261), 99451.1938
capsitaguatinga@gmail.com



CAPSi Recanto das Emas

Atende a população de: Recanto das Emas, Samambaia, Gama, Santa Maria, Riacho Fundo 1, Riacho li, Núcleo Bandeirante, Candangolândia.

Endereço: Quadra 307, A/E 1, no Centro de Saúde 1 do Recanto das Emas - DF.



2017-1145 (Ramais 6000/ 6001 e 6002)
capsicgsre@gmail.com



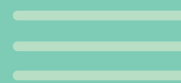
CAPSi Sobradinho

Atende a população de: Planaltina, Sobradinho I e II, Fercal, Lago Oeste.

Endereço: Quadra 4, Área Especial, Lote 6, Sobradinho I - DF.



2017-1145 (Ramal 1838)
capsisobradinho@gmail.com



CAPS I (Centro de Atenção Psicossocial 1)

Público: Pessoas de todas as idades e que apresentem sofrimento psíquico intenso decorrente de transtornos mentais graves e persistentes ou do uso de álcool e outras drogas.



Segunda à sexta, de 7h às 18h.



CAPS I Brazlândia

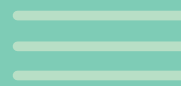
Atende a população de: Brazlândia.

Endereço: Quadra 01, AE 2, Setor Veredas, Brazlândia - DF.



2017-1300 (Ramal 3978)

capsbrz@gmail.com



CAPS II (Centro de Atenção Psicossocial 2)

Público: Pessoas a partir de 18 anos que apresentem intenso sofrimento psíquico.



Segunda à sexta, de 7h às 18h.



CAPS II Paranoá

Atende a população de: Paranoá (áreas urbana e rural), Paranoá Parque, Itapoã I e II, Condomínios do Jardim Botânico, Condomínios do Altiplano Leste, Setor de Mansões Dom Bosco, Mangueiral, São Sebastião (áreas urbana e rural).

Endereço: Q. 02, Conj. K, AE 1,
Setor Hospitalar do Paranoá, Paranoá - DF.
2017-1231 (ramais: 2250 e 2251)
caps2.paranoa@saude.df.gov.br

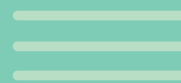


CAPS II Planaltina

Atende a população de: Planaltina, Sobradinho I e II (áreas urbana e rural) e Fercal.

Endereço: Via W/L nº 4 Setor Hospitalar Oeste,
AE, Planaltina - DF.
2017-1350 (ramal: 1267)
capsplanaltina@gmail.com





CAPS II Brasília

Atende a população de: Asa Norte, Asa Sul, Lago Norte, Lago Sul, Varjão, Sudoeste, Octogonal, Cruzeiro.

Endereço: SCRLN 905 SAP 1 (antiga UBS 11), Asa Norte, Brasília - DF.



2017-1900 (Ramal 7700)

caps2brasil@gmail.com



CAPS II Riacho Fundo

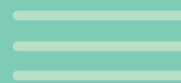
Atende a população de: Estrutural, Candangolândia, Guará I e II, Núcleo Bandeirante, Park Way, Riacho Fundo I e II, Vargem Bonita, Gama, Santa Maria.

Endereço: EPNB, KM 2, Granja do Riacho Fundo, AE, s/n, Riacho Fundo - DF.



2017-1145 (Ramais 8094, 8093 e 8096)

g.capsism@gmail.com



CAPS III (Centro de Atenção Psicossocial 3)

Público: Pessoas a partir de 18 anos que apresentem sofrimento psíquico intenso decorrente de transtornos mentais graves e persistente.

-  24 horas por dia, incluindo finais de semana e feriados.



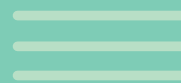
CAPS III Samambaia

Atende a população de: Recanto das Emas, Samambaia, QNN/QNM de Ceilândia.

Endereço: Quadra 302, Conjunto 5, Lote 1, Centro Urbano, Samambaia - DF.



2017-1700 (Ramal 4274), 98549-5372
caps.samambaia@gmail.com



CAPS AD II (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas 2)

Público: Pessoas a partir dos 16 anos que apresentem sofrimento psíquico intenso decorrente do uso de álcool e outras drogas.



Segunda à sexta, de 7h às 18h.



CAPS AD II Guará

Atende a população de: Guará I e II, Estrutural, Riacho Fundo I e II, Candangolândia.



Endereço: Núcleo Bandeirante, Park Way.
2017- 1145 (Ramais 3781 e 3782)
capsadguara@yahoo.com.br

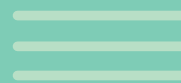


CAPS AD II Santa Maria

Atende a população de: Gama e Santa Maria.



Endereço: Q. 312, Conj. H, Casa 12,
Santa Maria Norte - DF.
2017-1145 (Ramais 5640 e 5641)
capssantamaria@yahoo.com.br



CAPS AD II Sobradinho

Atende a população de: Planaltina, Sobradinho I, Sobradinho II, Fercal.

Endereço: AR 17, chácara 14 (antigo Centro de Saúde nº 3), Sobradinho II - DF.



2017-1145 (ramal 2115), 99961-0924

capsadsobradinho2@gmail.com



CAPS AD II Itapoã

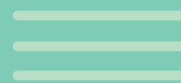
Atende a população de: Paranoá (áreas urbana e rural), Paranoá Parque, Itapoã, São Sebastião, Jardim Botânico, Jardim Mangueiral.

Endereço: Anexo II, Complexo Administrativo do Itapoã, Q. 378, Conj. A, AE 4, Lago Oeste, Itapoã - DF.



2017-1215 (ramal 2252), 99113-0736

capsaditapoa@yahoo.com.br



CAPS AD III (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas 3)

Público: Pessoas a partir de 16 anos que apresentem sofrimento psíquico intenso decorrente do uso de álcool e outras drogas.



24 horas por dia
incluindo finais de semana e feriados.



CAPS AD III Ceilândia

Atende a população de: Ceilândia.

Endereço: QNN 01, Conj. A, Lote 45/47,
Av. Leste – Ceilândia Norte - DF.



2017-2000 (R:4705/4706/4708)
capsadcei@gmail.com



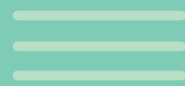
CAPS AD III Samambaia

Atende a população de: Samambaia,
Taguatinga, Recanto das Emas, Águas Claras,
Areal, Arniqueiras, Vicente Pires.

Endereço: QS 107, Conj. 8, Lotes 3, 4 e 5,
Samambaia - DF.



2017-1700 (ramal 3349)
capsadsamambaia@gmail.com



CAPS AD III Brasília

Atende a população de: Asa Norte, Asa Sul, Lago Norte, Lago Sul, Cruzeiro, Octogonal, Vila Planalto, Vila Telebrasília, Sudoeste e Varjão.

Endereço: SCS, Q. 5, Bloco C, Loja 73, Asa Sul, Brasília - DF.



2017-1900 (Ramal 1169), 92001-0634
capsad3candango.ses@gmail.com

Hospital São Vicente de Paulo



24h (Pronto Socorro)

Endereço: QSC 01, Área Especial, St. C Sul Qsc Ae, Taguatinga/DF.



2017-1145 (ramais 3663)

Centro de Orientação

Médico-psicopedagógico (COMPP)

Atendimento multidisciplinar, voltada para crianças de até 12 anos com sofrimento mental moderado.

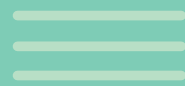


Segunda à sexta, 7h às 19h.

Endereço: Setor Médico Hospitalar Norte, Asa Norte, Brasília - DF.



2017-1992 / 2017 1991
colegcompp@gmail.com



Emergências

- + Para **casos de crise, ou seja, quando a pessoa está colocando ela mesma ou outros em risco**, é indicado ligar para os serviços de emergência ou ir a um Hospital Geral.



SAMU



192



Bombeiros

Caso haja necessidade de contenção.



193



Hospital de Base

Caso seja idoso, adolescente ou tenha alguma comorbidade.

Endereço: SMHS Área Especial, Q. 101,
Asa Sul, Brasília - DF



3550-8900

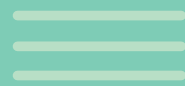


Centro de Valorização da Vida (CVV)

Em casos de ideação suicida.



188



Centros de Convivência

Serviços **gratuitos**.



InveRso – Centro de Convivência e Cultura em Saúde Mental

CLN 408, Bloco B, Loja 60, subsolo, Asa Norte, Brasília - DF.



Contato pelas redes sociais:

<https://facebook.com/inversodf>

<https://instagram.com/inverso.df>



ASSIM

Associação dos Amigos da Saúde Mental

Área Central 03, Lotes 14 / 15,
Riacho Fundo I - DF.



3399-3900

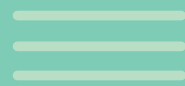


IMA – Instituto Mãos Amigas

Qno 04, Conjunto B, Lote 09, Ceilândia - DF



98538-4968



Clínicas Escolas

Centros Universitários que realizam trabalho de base e acolhimento psicológico aberto e gratuito à população, em uma perspectiva inclusiva e de redução de danos.



Universidade de Brasília

Campus Darcy Ribeiro - ICC Sul - UnB,
Asa Norte, Brasília-DF



Agendamento disponível pelo link na Bio do Instagram www.instagram.com/caep_unb



Universidade Católica de Brasília

Endereço: QS 7 – Lote 1 – Pistão Sul
Taguatinga-DF



3356-9328



IESB

Endereço: SGAS Quadra 613/614, Via L2 Sul,
Asa Sul, Brasília-DF



3340-3747

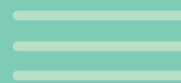


CEUB

Endereço: SCS quadra 1 Ed. União, Setor
Comercial Sul, Asa Sul, Brasília-DF



3966-1626



UNIP

Endereço: SGAS Quadra 913, s/n, Conjunto B,
Bloco H, Térreo, Asa Sul



2192-7092



UNIEURO



Agendamento somente por email:

psicologia@unieuro.edu.br

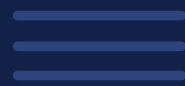


UDF



Agendamento somente pelo link:

bit.ly/2VC8lwz



Luta antimanicomial

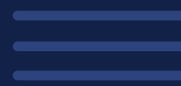
O que é a lógica manicomial:

Há até pouco tempo, a saúde mental era dominada por longas internações em hospitais psiquiátricos, onde os chamados “loucos” sofriam todos os tipos de privações e violações.

As clínicas e os hospitais psiquiátricos são lugares que pretendem tratar e curar a “doença mental”, seguindo para isso um modelo em que essas mesmas instituições representam o principal dispositivo de assistência à saúde mental. Além disso, na lógica manicomial, os remédios são a principal (e às vezes única) via de tratamento.

Também são práticas manicomiais: excesso de medicação, violação de direitos e isolamento social. Isso acontece quando as pessoas são proibidas de manterem contato com seus familiares, contenção física.

As internações devem ser breves, apenas para conter a crise, e não deve haver nenhum tipo de violência psicológica e física.



Luta Antimanicomial :

A luta antimanicomial surge no Brasil como uma reação a esses maus tratos e ao genocídio manicomial. É a luta que reivindica um outro lugar social para a loucura: a de ser protagonista de sua própria história, não mais objeto de contenção e intervenção.

Assim, saem as camisas de força, eletrochoque e lobotomias, e entram a convivência, o acolhimento e a cidadania. Os manicômios são substituídos por serviços, como os Caps, que apostam no cuidado comunitário e em liberdade.

Nós, do Bloco do RivoTrio, defendemos a luta antimanicomial e acreditamos que é possível construir uma sociedade sem manicômios!

Prender não é tratar.

Como você está hoje?

*Cartilha de Acolhimento
em Saúde Mental no Distrito Federal*

1ª Edição

Outubro de 2021

Organização

Coletivo Bloco do RivoTrio
@blocodorivotrio

Design Gráfico

Estúdio Cajuína

Apoio

Inverso

O Bloco do RivoTrio promove uma folia de carnaval ativista que questiona as práticas manicomiais, convocando a reflexão sobre os estigmas relacionados à loucura e a interação dela com o território.

Realização

BLOCO DO
RIVO
TRIO

Apoio

INVERSO 

cajuína