Saúde mental: quando e como pedir ajuda

Por que importa

Problemas de saúde mental são comuns na adolescência e melhoram com apoio.

Quanto antes você fala, mais fácil é cuidar.

Você não está sozinho, mesmo quando parece que sim.

Quando procurar atendimento

Não é urgência, mas converse na consulta se: a tristeza ou a ansiedade duram semanas, você se isola, perdeu o interesse pelo que gostava, ou algo no seu humor te preocupa. A equipe pode acompanhar e, se precisar, encaminhar.

No dia a dia

Fique atento aos sinais

Tristeza ou vazio constante, perder o interesse pelo que gostava, dormir ou comer demais ou de menos, cansaço, dificuldade de concentração, se isolar — especialmente se durar semanas.

Fale com um adulto de confiança

Família, escola ou equipe de saúde. Você não precisa resolver sozinho — falar é o primeiro passo, e pedir ajuda é sinal de força.

Cuide do básico

Sono, movimento e convivência fazem diferença no humor. Menos tempo de comparação nas redes também ajuda.

Se um amigo contar que está sofrendo

Leve a sério. Se ele falar em se machucar ou em que não vale a pena viver, não fique sozinho com isso — procure um adulto junto com ele imediatamente.

Urgência: ligue 188

Pensamentos de se machucar ou de que não vale a pena viver: procure ajuda imediatamente. CVV — 24 horas, gratuito e sigiloso — ou vá a um serviço de saúde.

Sobre o cuidado: Sentir-se assim não é frescura nem fraqueza. Falar com a equipe é confidencial, e existe tratamento que funciona.

Quando voltar mesmo sem urgência: Leve o assunto na consulta; a equipe pode acompanhar e, se precisar, encaminhar.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária