

6ª Edição

Dia de Sol



Um momento de reflexão sobre a vida,
sobre quem somos, sobre cuidado!

#SetembroAmarelo Não é MIMIMI !



**GOVERNO
DE RORAIMA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO E
DESPORTO



SUMÁRIO

- Quem é você?	03
- Cuidar do meu corpo é sinal de respeito!	04
- Qual a importância do autocuidado?	05
- O Que é e como surgiu o Setembro Amarelo?	07
- O Laço - a Fita Amarela	08
- Prevenção ao Suicídio	09
- Quando a Ética e a Empatia sentam para tomar um café	10
- Cuide da saúde dos idosos - Quebre esse silêncio!	12
- Aspectos psicológicos e a ideação suicida	14
- Atenção! Não é MIMIMI	15
- 8 minutos que transformam	16
- Como ajudar?	17
- Comunicação Assertiva	18
- Pedir ajuda é sinal de coragem!	19
- E a Posvenção? Você sabe o que significa?	21
- Como surgiu?	22
- Prevenção	23
- E nossa saúde mental?	23
- Referências	24

Pergunta importante: **QUEM É VOCÊ?**

Cada um de nós observa o mundo e as pessoas de uma forma particular. As vivências diárias com familiares, amigos, colegas de trabalho e na sociedade como um todo, ficam de alguma forma marcadas em nós e começam a fazer parte de nosso universo.

Todos nós temos importância, somos seres únicos, sentimos necessidade de interagir com as pessoas, de nos relacionar. Existem momentos em que a vida parece pequena diante de tantas coisas a conquistar, realizar.

Observamos o mundo, seres e pessoas de uma forma muito particular, pois nossa interpretação chega carregada de histórias, vivências que construímos desde nosso nascimento. Gostamos de nos reunir com quem amamos, dar boas gargalhadas, sorrir, amar, compartilhar experiências, enfim, somos diferentes e isso amplia nossas possibilidades diante da vida.

Muitas coisas acontecem nesse percurso da vida e existem momentos em que também choramos, nos desapontamos, mas não deixamos de caminhar, seguimos em frente.

Já parou para refletir sobre como são as suas experiências com aqueles que estão mais próximos de você?

“Conhecer a si mesmo é o começo de toda sabedoria.”

Aristóteles



CUIDAR DO MEU CORPO

É SINAL DE RESPEITO!

Você já deve ter caído quando era pequeno ou até mesmo agora já crescido. Sabe?!

Às vezes dependendo de como é essa queda nos machucamos e ficam marcas.

Essas marcas precisam de cuidados, pois podem virar cicatrizes profundas. Uma cicatriz não é algo natural do corpo, nosso corpo e mente precisam de carinho, de saúde! Te convido a pensar um pouco sobre o que faz bem a você.

Nessa estrada para o autoconhecimento a paisagem fica mais bonita a cada passo que damos em busca de uma maior consciência sobre nossos sentimentos e emoções.

*“O segredo é não correr atrás das borboletas...
É cuidar do jardim para que elas venham até você.”
Mário Quintana*



Qual a importância do **AUTO**CUIDADO?

Cuidar é uma relação de afeto, um carinho que fazemos naqueles que amamos. Logo, quando nos cuidamos estamos dizendo para nós mesmos o quanto somos valiosos, o quanto nos respeitamos. Dessa forma deixamos claro para as pessoas ao nosso redor que nos valorizamos. É muito importante olharmos para algumas necessidades como:

- Cuidar da higiene pessoal;
- Fazer exercícios físicos;
- Se alimentar de maneira saudável;
- Interagir com as pessoas;
- Saber dizer **Não**;
- Não permitir que ninguém nos desrespeite;
- Cuidar da saúde física e mental.

Esse é um momento para descobrir-se, observar as coisas ao redor, aprender coisas novas, lembrar de coisas que costumava fazer quando era mais novo, planejar, sonhar.



Como é o seu brilho? De que forma você pode brilhar?

Lembre que nesse diálogo interno é importante traçar metas, colocar em prática.

**Um passo de cada vez!
Um dia de cada vez!**

Comece com pequenas ações, momentos que possam melhorar o seu dia e aos poucos você verá quantas coisas lindas está trazendo para a sua vida.



O QUE É E COMO SURTIU O SETEMBRO AMARELO?



O Setembro Amarelo e todo o movimento que conhecemos hoje de valorização da vida e de conscientização contra o suicídio teve início com a história do jovem Mike Emme. O jovem Mike Emme nascido nos Estados Unidos era conhecido na família e entre os amigos por seu comportamento carinhoso e por apreciar o serviço de mecânica. Ele possuía um Mustang 68 amarelo, no qual se debruçou por muito tempo trabalhando em sua restauração. Em 1994 cometeu suicídio, a família e amigos não conseguiram perceber os sinais de um comportamento que o levaria a praticar tal ato.

Quais sinais?

Observar alguns comportamentos pode nos ajudar!

Isolamento, apatia, dificuldades de relacionamento, conflitos familiares, comportamento depressivo, conflitos com a sexualidade... As pessoas precisam de atenção e respeito, o julgamento pode tirar o brilho que carregam pela vida. Pense sobre o olhar que você tem compartilhado com as pessoas e reflita sobre a importância que pequenos gestos têm em nossas vidas.

Dica de leitura:

“Esta é a estória do nascimento da alegria. De como a tristeza saiu do choro, do choro surgiu o riso e o riso virou perfume.” (Livro: Como nasceu a alegria – Rubem Alves). Nessa leitura que é primorosa para todas as faixas etárias você poderá experimentar o poder do olhar.



O LAÇO - A FITA AMARELA

Voltando a história de Mike Emme, essa ação que começou em 1994 expandiu-se e hoje nos alcança com a mensagem de que precisamos naturalizar o ato de falar. A cor amarela estampada em cartões e fitas torna-se um símbolo dessa campanha que no decorrer dos anos tem ajudado muitas pessoas.

Em 2003 OMS - Organização Mundial da Saúde instituiu o dia 10 de setembro como o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio.



Não existem regras quanto aos sinais que poderão surgir. Cada pessoa é um ser único, com sentimentos, vontades, vivências particulares. Cada um de nós voa em uma direção distinta.

É bom conversarmos com nossos sentimentos, nos acarinharmos, não exigirmos tanto de nós mesmos e sabermos a importância que é dizer **não** para situações que nos machucam.

Se olhe no espelho! Você é um ser único entre milhões de seres. É perfeito em tudo o que é e como é. A primeira pessoa que deve amar e respeitar está diante de você, aí refletida neste espelho. Essa tal **felicidade** que tanto desejamos mora em lugares corriqueiros, está nos detalhes da vida, muitas vezes nos sutis intervalos das conquistas.

E você, já sentiu a felicidade dessa forma? Conheci alguém que via a felicidade se agigantar num pedacinho de bolo quente. Para muitos ela habita as gargalhadas das crianças, a tranquilidade e sabedoria dos avós ou a ajuda desinteressada de desconhecidos.

Reflexão:

Para você, onde a felicidade pode ser encontrada?

Hora da Ação!

Que tal listar 05 atividades que dão prazer ou causam saudades? E se você colocar em prática uma dessas atividades para cada dia da semana? Vamos lá!

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

O que acontece no Brasil?

Em 2015 com o objetivo de diminuir a estatística alarmante de suicídios no Brasil é criada a Campanha Setembro Amarelo pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

O suicídio é um problema de saúde pública, não há como prever, mas existem medidas de prevenção. Ele pode atingir qualquer pessoa em sofrimento, pois não escolhe origem, classe social, idade, sexo... A dor de cada ser humano é única, não há como mensurá-la e não devemos fazer uso do julgamento, portanto é necessário acolher, respeitar a dor do outro. Dor é dor!

E o que é ideação suicida? Ideação é um momento conflituoso onde a pessoa tem pensamentos suicidas, planeja o ato de tirar a própria vida.

“Dados alarmantes mostram que entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio é a quarta principal causa de morte. (...) No Brasil, o número chega a aproximadamente 14 mil casos por anos, o que corresponde a 38 suicídios por dia.

Disponível em: intranet.capes.gov.br

A OMS afirma que uma das metas dos chamados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) é reduzir a taxa global de suicídio em, pelo menos, um terço até 2030. Afirma ainda que: “Os desafios que levam uma pessoa a tirar a própria vida são complexos e associam-se a fatores sociais, econômicos, culturais e psicológicos, incluindo a negação de direitos humanos básicos e acesso a recursos.”

Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br>



Quando a **EMPATIA** e a **ÉTICA** sentam para tomar um ‘café’

Ter relacionamentos saudáveis é algo essencial para nossa saúde emocional e partilhar momentos de troca nos possibilita um maior amadurecimento e exercita o autoconhecimento. Observamos que ao tratarmos as pessoas com amorosidade estamos propondo conexão, presença, escuta e respeito. Isso também é valorizar a vida!



Então para um desfrutar saudável de momentos como esse, é interessante exercitarmos nossa sensibilidade e:

- Colocar em prática uma comunicação acolhedora e responsável;
- Comportar-se com civilidade;
- Conexão e validação dos sentimentos do outro são essenciais;
- Respeitar a opinião ou crença das pessoas;
- Não fazer julgamentos ou críticas;
- Não ser receptivo a fofocas ou fake news;
- Saber que o silêncio também é importante.

O amadurecimento e a prática dessas ações nos levam a uma reforma íntima, um exercício de maior intimidade com quem somos, com o que queremos e com nosso crescimento.

Bem! Você já percebeu que isso não é sobre tomar um simples café, mas sobre nossa responsabilidade nas relações.



CUIDE DA SAÚDE DOS IDOSOS

Quebre esse silêncio!

ATENÇÃO!!!

Você sabia que os idosos são considerados o grupo populacional de maior risco para o suicídio em todo o mundo?

Ao longo de nossa vida passamos por diversas modificações e aqui podemos incluir: modificações no corpo (saúde física), experiências (emocional), emprego/desemprego x aposentadoria, autonomia x dependência, família numerosa x solidão, e a lista só cresce.

Mudanças são sempre um desafio, por isso é necessário olharmos com delicadeza para as particularidades desse momento. Precisamos ter um olhar empático com a 3ª idade e também se preparar para essa fase da vida. Então ficam alguns questionamentos:



Como é o seu olhar para com os vovôs e vovós que você conhece?

Qual é o reconhecimento dado por você as experiências e contribuições dessas pessoas no mundo?

É muito importante que exista uma rede de apoio para atendê-los. A solidão assim como o isolamento social são adoecedores e podem agravar a saúde emocional de qualquer pessoa independente de sua idade.

Art. 99. Expor a perigo a integridade e a saúde, física ou psíquica, do idoso, submetendo-o a condições desumanas ou degradantes ou privando-o de alimentos e cuidados indispensáveis, quando obrigado a fazê-lo, ou sujeitando-o a trabalho excessivo ou inadequado:

Pena – detenção de 2 (dois) meses a 1 (um) ano e multa.

§ 1º Se do fato resulta lesão corporal de natureza grave:

Pena – reclusão de 1 (um) a 4 (quatro) anos.

§ 2º Se resulta a morte:

Pena – reclusão de 4 (quatro) a 12 (doze) anos.



ASPECTOS PSICOLÓGICOS E A IDEIAÇÃO SUICIDA

Se você conhece alguém que está com um comportamento que te preocupa ou se você acha que não está legal, este é o momento de tirarmos algumas possíveis dúvidas.

É normal sentir-se triste se:

- Sua rotina mudou nos últimos meses;
- Sente saudades ou perdeu alguém querido;
- Sofreu algum tipo de violência física ou psicológica.

Enfim, existem momentos em que queremos ficar um pouco sozinhos, pensar, assimilar o que nos acontece, desabafar.

Mas se existem aspectos no comportamento que persistem é preciso ter ATENÇÃO!

- **Baixa resiliência:** É quando a pessoa não consegue lidar com os problemas, não consegue suportar pressões externas.
- **Impulsividade:** Na impulsividade a pessoa age antes de pensar, isso acarreta vários problemas como arrependimento, tristeza, conflitos, dentre outros.
- **Desesperança:** É uma sensação de vazio, de paralisia, uma crença de que nada dará certo.
- **Instabilidade emocional:** Quando o humor fica oscilando como numa gangorra.
- **Abuso de álcool ou drogas:** Esse é um comportamento autodestrutivo, mas muitas vezes a pessoa não consegue compreender o que está fazendo e passa a justificar suas ações.



ATENÇÃO!

Não é MIMIMI.

- Sabe aquele amigo ou amiga que costuma fazer ameaças verbais ou físicas afirmando que irá dar fim a própria vida? Quando isso acontece é preciso buscar ajuda.

Eu não aguento mais,
eu vou acabar com tudo.
Não suporto minha vida!

O que você está sentindo?
Eu estou aqui e quero te
ajudar. Vamos conversar?

- A Automutilação é um comportamento característico da pessoa em sofrimento. É muito importante escutar a pessoa nesse momento, não julgue, pois muitas pessoas têm dificuldade em pedir ajuda.

- Os Conflitos internos, distanciamento da família, segredos, medo de julgamentos, são algumas das milhares situações que podem levar ao adoecimento.

- Um Histórico de abuso físico ou sexual que se manteve em segredo, que não recebeu um suporte familiar ou tratamento adequado também pode desencadear um agravamento.

- É importante esclarecer que somos pessoas únicas e, portanto, não existe uma regra. Cada pessoa reage de maneira particular, cada um tem uma forma particular de lidar com seus conflitos.

“A todos os que sofrem e estão sós, dai sempre um sorriso de alegria. Não lhes proporcionas apenas os vossos cuidados, mas também o vosso coração.”

Madre Teresa de Calcutá



8 MINUTOS QUE TRANSFORMAM!

Já pensou em desacelerar um pouco, respirar fundo, conectar-se com a natureza, se dar conta dos afetos adormecidos?

Alguns podem pensar que esses 8 minutos parecem uma eternidade no meio de tantos afazeres domésticos e de uma agenda recheada de compromissos. Mas, e se eu te contar que para algumas pessoas 8 minutos de troca (diálogo) ou de escuta podem significar uma melhora exponencial na saúde emocional?

Observe bem, somos feitos de tempo, um tempo que abre e fecha os olhos. Um tempo que não avisa quanta bateria nos resta, mas que nos oportuniza recarregá-la várias e várias vezes. Estamos diante de um tempo que sopra vida em nós e nos pede para vivê-la. Então, quando presentearmos alguém com nosso tempo, é de amor que estamos falando. É neste momento que dizemos ao outro o quanto ele ou ela é importante para nós.

Sugestão:

Que tal parar um pouquinho e fazer uma ligação para alguém que mora em você? Conversar um pouco e lembrar o quanto é gostoso escutar e só escutar?



COMO AJUDAR?

Falamos daquilo que inunda nossa alma, do que está cheio nosso coração.

Você já deve ter dito ou ouvido frases como:

Quero ficar sozinho.

Não aguento mais!

Quero sumir!

Me deixe em paz!

Vou me matar!

Ninguém se importa comigo...



Se você ouviu uma dessas frases é importante acolher essa pessoa, oferecer ou buscar ajuda, sensibilizar. Essa não é uma tarefa fácil, é uma tarefa humana que precisa estar regada de empatia.

Ouvir é muito importante! É essencial não interromper quando a pessoa estiver falando. Se preciso for sensibilize a pessoa sobre a importância de juntos buscarem ajuda.

Quando estamos em sofrimento é demasiado pesado ajudar mesmo querendo muito;

Pessoas vítimas de opressão tendem a esconder seu sofrimento;

Histórico de tentativas prévias de suicídio é um fator de risco que precisa de atenção;

A religiosidade ou espiritualidade podem ser um conforto nesse momento. No entanto, não imponha a sua crença pessoal. Cada pessoa é livre para escolher como viver a sua fé, portanto não diminua ou julgue aquele que está em sofrimento.

***“O mundo é grande e cabe nesta janela sobre o mar.
O mar é grande e cabe na cama e no colchão de amar.
O amor é grande e cabe no breve espaço de beijar.”***

Carlos Drummond de Andrade

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Como devo me comunicar?

1. Olhos nos olhos: Olhar nos olhos é estar presente, estar disposto a escutar e naquele momento voltar a sua atenção para quem precisa.

2. Ouvir com atenção: Não interromper quem está falando, deixe-a falar, ela precisa transformar em palavras o que está sentindo. Você já ajuda muito se ela se sentir ouvida.

3. Ter Empatia - Você já deve ter ouvido essa palavra várias e várias vezes, sabe o que é? Ter empatia é se conectar com o outro, se aproximar. Para construirmos essa conexão precisamos olhar para a vida, as pessoas que fazem parte daquela vida, toda a história que existe ali. É difícil! E é por ser difícil que não devemos julgar. Dor é dor, precisamos respeitar o espaço e tempo de cada um.

4. Respeitar - É olhar com atenção, olhar duas vezes, compreender que cada pessoa pensa de um jeito particular. Respeitar não é concordar. E você tem se respeitado?

Podemos começar com essas 04 ações: Olhar nos olhos, Ouvir com Atenção, Ter Empatia e Respeitar.

“Sempre que possível dê um sorriso a um estranho na rua. Pode ser o único gesto de amor que ele verá no dia.”

Papa Francisco



Pedir ajuda é Sinal de Coragem!



A importância de falar...

Falar é ouvir duas vezes o que sinto, quando falo o que está acontecendo comigo sinto que algo muda, é um momento em que transformo sensações em palavras e fico mais leve. Para muitas pessoas falar é um processo doloroso, é preciso coragem.

Vamos pensar no milho de pipoca, ele precisa enfrentar o calor para que se transforme no que chamamos de pipoca. Todos nós conhecemos algum exemplo assim. Essa coragem de que precisamos nos mostra que as mudanças são necessárias para nosso crescimento.

Muitos jovens sentem medo ou até mesmo relatam ter vergonha de compartilhar o que sentem. Todos nós enfrentamos em algum momento da vida, situações difíceis, a vida não é linear, temos momentos bons e momentos ruins. Aqui convido ao leitor pensar na batida de seu coração, sentir esse movimento. A vida é movimento!



O que fazer quando esses momentos ruins tornam-se lembranças em looping?

Falar nos torna mais leves, é um exercício de amor conosco. Precisamos dessa interação humana, precisamos de contato. Olhar para nossos relacionamentos e buscar estar perto de pessoas que nos façam se sentir bem.

A família e amigos são muito importantes nesse momento. Preciso olhar com carinho para essas pessoas, todos nós cometemos erros. É importante dividir com alguém o que estou sentindo.

É preciso ser muito claro e dizer o que de fato sente para que o outro possa ajudá-lo. E ao ajudante, também é importante que saiba perguntar de maneira direta o que a pessoa está sentindo.



E A POSVENÇÃO? VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA?

A **POSVENÇÃO** é uma ação de assistência e suporte para aquelas pessoas que foram gravemente impactadas por um suicídio completo, os enlutados. Os familiares, amigos e todas as pessoas que possuíam um vínculo com a pessoa que partiu precisam ser escutados em sua dor. São “sobreviventes” que precisam fazer o processo de luto, falar sobre seus sentimentos, ocorre que muitas vezes se sentem abandonados e isolados.

Neste momento devem ser evitados questionamentos curiosos e desnecessários.

Onde buscar Ajuda?

O apoio da família é essencial nesse momento. Os amigos também podem fazer parte dessa rede de apoio. Porém, existem profissionais especializados que saberão como conduzir determinadas situações, são eles: médicos e suas especialidades, psicólogos, assistentes sociais.

Já parou para pensar sobre a importância do acolhimento?

Independente da idade (crianças, jovens, adultos ou idosos), é preciso que a pessoa saiba que você está disponível naquele momento para escutá-la, que ela ou ele não está sozinha. Lembrar que o acolhimento é algo genuíno, é natural, não pode ser forçado ou imposto. É neste momento que pode ser proposto a busca conjunta por soluções ou direcionamentos.



Identificar instituições de atendimento é importante. Seguem alguns lugares onde esse suporte pode ser obtido:

1. Emergência

SAMU 192, Hospitais e Pronto Socorro

Disque 100 – Denuncie a Violência contra Idosos

2. Serviços de Saúde

CAPS e Unidades Básicas de Saúde.

CAPS II: (95) 3624-2384

CAPS III: (95) 98404-4219

CAPS AD III: (95) 98407-2238

Promotoria de Justiça de Defesa da Pessoa com Deficiência, do Idoso e Direito à Educação: (95) 3621-2900

Conselho Estadual de Defesa dos Direitos dos Idosos de Roraima: (95) 3621-7523

4. CVV - Centro de Valorização da Vida

188 (Centro de atendimento gratuito e sigiloso, 24 horas).

www.cvv.org.br

COMO SURTIU?

Esta é a 6ª edição do e-book Dia de Sol, o qual nasceu a partir de uma inquietação, uma necessidade de levar uma mensagem de Prevenção ao Suicídio e principalmente de Valorização da vida para jovens e adultos.

Para muitos é difícil acreditar que uma criança, um jovem, adulto ou idoso esteja em sofrimento, mas precisamos lembrar que a vida nos permite passar por todas as fases. Logo, para alguns que estão lendo estas palavras sugiro buscar por suas memórias. Aos poucos será possível recordar das alegrias, tristezas, algumas perdas, conquistas, traumas (...) existem vivências que muito nos impactaram e que para alguns ainda trazem fortes sensações.

A pessoa em sofrimento muitas vezes está passando por dificuldades, preconceitos, estigmas ou até mesmo solidão. Encontram dificuldade em comunicar o que sentem e sua condição na maioria das vezes não se restringe a um único motivo ou situação, mas várias circunstâncias que juntas levam ao adoecimento.

PREVENÇÃO

E qual seria o caminho para a prevenção? A comunicação é como o ar que nos mantém vivos. É necessário falar a respeito, escutar quem está em sofrimento, ser mais humano nas relações.

A mensagem de que você pode sim pedir ajuda, precisa ser transmitida. O silêncio mata!

Ações Importantes!

- Busque se conhecer um pouco mais;
- Dedique-se aos estudos;
- Trace objetivos a curto e longo prazo;
- Se parabeneze por suas conquistas;
- Reflita sobre seus valores;
- Rodeie-se de bons amigos;
- Se abraça, é tão bom !

E a nossa saúde mental?

Este é apenas um dos caminhos para a realização de um trabalho preventivo. É importante naturalizarmos o ato de falar sobre o Suicídio, falar é uma ação preventiva. Precisamos do diálogo aberto dentro das famílias, da comunicação assertiva de amigos e do apoio da sociedade. Temos que levantar a Bandeira de COMBATE AOS JULGAMENTOS! Afinal, o que é mais importante, a vida ou que o outro corresponda as nossas expectativas?

Eu escolho a VIDA, sempre a VIDA!

Um assunto tão sério não deve ser visto como “querer chamar atenção” ou “mimimi”.

Precisamos de conscientização!
Precisamos de mais Empatia!
♥ Precisamos de mais Amor!



REFERÊNCIAS

ABP, Associação Brasileira de Psiquiatria. Suicídio: Informando para prevenir. Brasília, 2014.

ARAUJO, M. F. (2002). Violência e abuso sexual em família. *Psicologia em Estudo*, 7 (2), 3-11.

BOTEGA, N.J.; Werlang, B.S.G.; Cais C.F.S.; Macedo, M.M.K. Prevenção do comportamento suicida. *Psico (Porto Alegre)*. 2006; 37 (3): 213 - 220.

BAERE, Felipe de; ZANELLO, Valeska. Suicídio e Masculinidades: uma análise por meio do gênero e das sexualidades. *Psicol. Estud.* , Maringá, v. 25, e44147, 2020.

FUKUMITSU, K. O. Suicídio e luto: histórias de filhos sobreviventes. São Paulo: Digital Publish & Print, 2013.

GABEL, M. Crianças vítimas de abuso sexual. (S. Goldfeder & M.C.C. Gomes, Trad.) São Paulo: Summus Editorial, 1992.

OMS, Organização Mundial de Saúde. Prevenção ao Suicídio: Manual para professores e educadores. Genebra, 2000.



AUTORA:

Marcelle Grécia Wottrich

Psicóloga (CRP 20/03772)

Membro do Programa Justiça Comunitária
do Poder Judiciário de Roraima