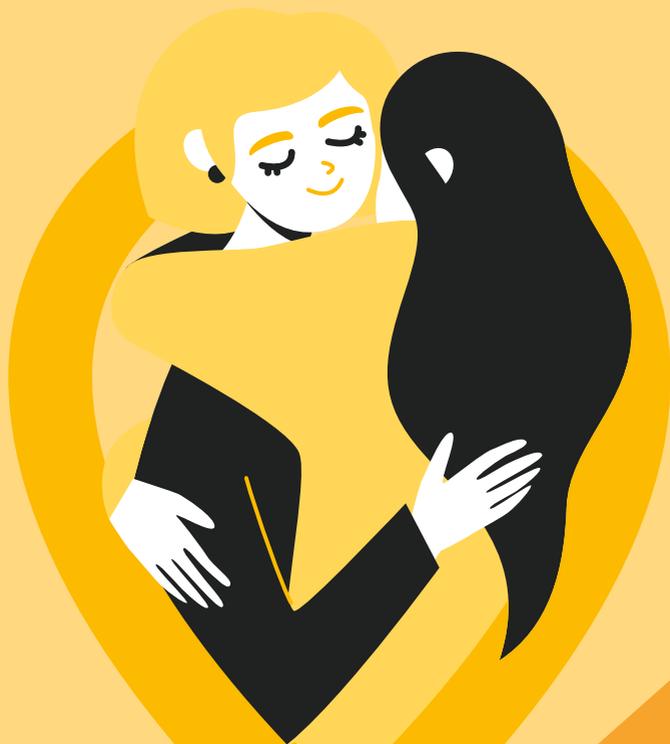


# OFICINA DESPERTAR



**ALECE**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

**DES  
PER  
TAR**



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará  
Departamento de Saúde e Assistência Social – DSAS



# OFICINA DESPERTAR



Fortaleza - Ceará 2023

Copyright © 2023 by Inesp  
Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o  
Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp

**João Milton Cunha de Miranda**

Coordenador Editorial

**Rachel Garcia Bastos de Araújo Valquiria Moreira Carlos**

Assistentes Editoriais

**Luzia Leda Batista Rolim**

Assessora de Comunicação

**Gráfica do Inesp**

Impressão e Acabamento

**Luiz Ernandes dos Santos do Carmo**

Coordenador de Impressão

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará  
**VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS**

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

C387o Ceará. Assembleia Legislativa. Departamento de Saúde e Assistência Social.  
Oficina despertar [livro eletrônico]. – Fortaleza: ALECE, INESP, 2023.  
48 p. : il. color. ; 5400 Kb ; PDF

ISBN: 978-85-7973-204-1

1. Saúde mental. 2. Prevenção ao suicídio. 3. Autoestima. I. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. II. Título.

CDD 616.8584

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

**Inesp**

Av. Desembargador Moreira, 2807 | Ed. Senador César Cals, 1º andar, Dionísio Torres

CEP: 60.170900, Fortaleza - CE - Brasil | Telefone: (85) 3277-3702

Site: <https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp>

E-mail: [inesp@al.ce.gov.br](mailto:inesp@al.ce.gov.br)

**AUTORAS DA CARTILHA:**

Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa, Carina Nogueira Diógenes, Nara Guimarães Barreto Alves, Raquel Alencar Penaforte, Jacqueline Assunção de Lima Braga, Carolina Rocha Peixoto, Maria Isabel Saldanha dos Martins Coelho, Isabel Teixeira de Souza, Selma Machado de Castro, Ana Quêzia Moraes Sales, Lia Rebeca Saraiva dos Santos.

Primeira Dama: **Cristiane Sales Leitão**

Departamento de Saúde e Assistência Social-DSAS Diretor: **Luis Edson Corrêa Sales**

**CÉLULA DE SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS SISTÊMICAS RESTAURATIVAS**

Orientadora: **Rejane Oliveira Sales.**

**EQUIPE DA CÉLULA DE SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS SISTÊMICAS RESTAURATIVAS:**

Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa, Carina Nogueira Diógenes, Nara Guimarães Barreto Alves, Raquel Alencar Penaforte, Jacqueline Assunção de Lima Braga, Carolina Rocha Peixoto, Maria Isabel Saldanha dos Martins Coelho, Isabel Teixeira de Souza, Selma Machado de Castro, Ana Quêzia Moraes Sales, Lia Rebeca Saraiva dos Santos, Orlando Constância Gadelha Filho.

**APOIO:**

Centro de Mediação e Gestão de Conflitos:

**Raisa Lou Fagundes Pontes, Eveline Freire de Castro, Maria do Socorro Fagundes.**

**COMUNICAÇÃO**

Coordenadoria de Comunicação: **Giselle Dutra**

Publicidade: **Ticiane Moraes**

Projeto gráfico e diagramação: **Alessandro Muratore e Alice Penaforte Muratore**

Ilustrações: **FREEPIK.COM**



## PALAVRA DO PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ

O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens no Brasil. Porém, praticar o autoconhecimento, o autocuidado e discutir sobre o assunto, são meios que podem diminuir sobremaneira esta triste estatística. Esses são os objetivos da Oficina Despertar, que vem, neste Setembro Amarelo, receber um olhar mais apurado, além de maior divulgação preventiva.

A primeira-dama da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará - Alece, Cristiane Sales Leitão, tomou como missão durante a sua gestão, a promoção da saúde mental e da valorização da vida. Assim, o Departamento de Saúde e Assistência Social, por meio dos Núcleos de Saúde Mental, de Práticas Sistêmicas Restaurativas e de Mediação e Gestão de Conflitos desta Casa, produzem esta cartilha com informações voltadas ao bem-estar emocional da população e a ajuda especializada.

Consciente da extrema gravidade e sensibilidade do problema que envolve uma parcela frágil da população e, visando o avanço da sociedade para a construção de um Ceará cada vez mais justo, a Alece, por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), oferece aos cearenses mais uma publicação, que visa colaborar para a criação de soluções urgentes para os problemas humanitários que afligem a nossa população.

**Deputado Estadual Evandro Leitão**

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará



## SUMÁRIO

---

10 APRESENTAÇÃO

---

12 INTRODUÇÃO

---

14 QUEM SOU EU?

---

16 AUTOESTIMA

---

18 IDENTIFICANDO SENTIMENTOS

---

27 VISÃO SISTÊMICA:

---

30 COMUNICANDO OS SENTIMENTOS

---

32 BENEFÍCIOS DA BIBLIOTERAPIA & ESCRITATERAPIA PARA  
A SAÚDE MENTAL

---

34 SAÚDE MENTAL

---

36 FALANDO SOBRE O SUICÍDIO

---

## APRESENTAÇÃO

---

**E**m razão da Campanha do Setembro Amarelo, que trata da prevenção do suicídio, a Presidência da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, na pessoa do Deputado Evandro Leitão, tomou como missão a promoção da saúde mental e da valorização da vida. Neste propósito, o Comitê de Responsabilidade Social, liderado pela Primeira-Dama Cristiane Sales Leitão, criou a **Oficina Despertar**: um espaço para a prática do autoconhecimento, autocuidado, aprendizagem sobre comunicação e discussão sobre temáticas relacionadas à saúde mental.

O Setembro Amarelo é o mês no qual são intensificadas as ações voltadas à prevenção do suicídio em âmbito nacional, direcionadas para a sociedade. Por essa razão, precisa da participação de todos nós.



# INTRODUÇÃO

---

**S**egundo o Ministério da Saúde (2021), a prevenção do suicídio é uma questão de saúde pública. Atualmente, esse cenário tem sido evidenciado pelo aumento do número de adolescentes que lidam com o sofrimento psíquico intenso. Quantidade essa que pode ser maior do que o notificado, haja vista o preconceito existente na discussão de questões referentes à saúde mental.

Diversas instituições têm ressaltado a necessidade da ampliação de ações voltadas à prevenção do suicídio e à promoção da vida. A Organização Mundial de Saúde (OMS) constantemente aborda a importância de ações preventivas, o Ministério da Saúde (MS) também segue nessa direção, no desenvolvimento de diretrizes nacionais.

Entretanto, mesmo com esses esforços, ainda nos defrontamos com a escassez de material voltado para as particularidades do público adolescente, especialmente quanto às possibilidades de intervenção dos profissionais de saúde (Sheibe, 2023).

Transformar esse cenário é um trabalho de todos. Por isso, criamos uma cartilha com o intuito de trazer informações educacionais para jovens sobre os assuntos e os desafios respectivos à saúde mental na adolescência, uma vez que promover o acesso a informações confiáveis é uma estratégia protetiva ao bem-estar emocional (BROOK, 2020).

## Setembro Amarelo

O setembro é amarelo  
Para chamar sua atenção  
Para falarmos de um assunto  
Que dói no coração  
Se há tristeza, medo, rancor  
Arrependimento sofrimento, dissabor

Falar sobre isso não faz vergonha  
Você não está sozinho  
Tem ajuda para você no caminho

Dê o primeiro passo, recomece  
Estamos aqui para você, não esquece  
Um dia de cada vez, faça uma pequena prece  
Todos juntos pela vida!  
Uma campanha ALECE.

Autora: **Isabel Teixeira de Souza.**  
Compositora: **Lara Santos Lobo.**

# Quem sou eu?

---

Todos temos músicas preferidas, programas, atividades esportivas, livros e uma infinidade de gostos e interesses muito diferentes! Cada característica pessoal nos faz ser únicos e, por isso, todos temos facilidades e dificuldades que nos são próprias. Vamos nos conhecer um pouco mais?

## Fale sobre você:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Agora que já falou um pouco sobre você, vamos fazer uma atividade:

## Meu Crachá:

O crachá é como um cartão de apresentação. Converse por 20 minutos com um colega. Depois, crie um crachá que fale sobre ele. Você tem que ficar atento ao que ele diz para que possa preencher tudo direitinho.

Nome: .....

Música preferida: .....

Lugar preferido: .....

Comida preferida: .....

Atividade preferida: .....

Desenhe algo que lembre essa pessoa:

# Autoestima

---

## Você sabe o que é autoestima?

**A** autoestima é a visão que uma pessoa tem de si: de suas habilidades, de sua aparência, do que gosta de fazer e o que pensa para o seu futuro. Para que a autoestima de uma pessoa esteja bem é importante que ela tenha acesso a relações positivas na família e com os amigos, que tenha espaço para afirmar seus interesses, que consiga perceber as próprias emoções.

Quando sentimos baixa na autoestima é comum que tenhamos dificuldade em dizer não, sensação de se magoar constantemente com a atitude de outras pessoas, ter pensamentos negativos sobre si, sua capacidade e sua aparência.

É importante perceber o que esses pensamentos representam e o que aconteceu que pode estar impactando na sua percepção sobre você, tais como críticas excessivas de outras pessoas, cobranças, relações tóxicas, entre outras possibilidades. Vale lembrar que a autoestima é flutuante, ou seja, tem dias que nos sentimos muito bem, e em outros podemos nos ver mais para baixo, isso é NORMAL. Entretanto, quando nos sentimos assim constantemente, esse sentimento deve ser acolhido e analisado.

Procure conversar com pessoas que lhe compreendam (professor, orientador, parentes, pastor, padre, líder comunitário) assistir a sua série favorita, descansar. E se sentir a necessidade, procure atendimento especializado.



## Identificando sentimentos

**C**ada sentimento tem seu valor. Não podemos viver constantemente felizes ou tristes. É importante conhecermos o máximo possível sobre sentimentos e como identificá-los. Assim, podemos desenvolver uma capacidade super útil: o equilíbrio.

### Equilíbrio não é não sentir nada.

Equilíbrio é perceber nossas emoções, olhar para dentro de você e entender de onde elas vêm. Quando precisar de uma maior atenção, para cuidar de si mesmo, o que pode ser feito é permitir-se ter momentos de alegria.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a adolescência vai dos 10 aos 19 anos, enquanto que para o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069, de 1990) vai dos 12 aos 18 anos de idade (BRASIL, 1990). É um momento vital em que naturalmente as emoções podem ser experienciadas de forma mais intensa, pois uma série de mudanças biopsicossociais acontecem de forma acelerada.

Agora vamos aprender um pouco sobre algumas emoções?



## FELICIDADE

É um sentimento que tem tudo a ver com bem-estar, com a sensação de satisfação. Quando algo de bom vai nos acontecer podemos sentir frio na barriga e os pensamentos se mostram mais positivos. Quando estamos felizes gesticulamos mais, sentimos vontade de “viver no momento”, vontade de rir, etc.

Um exercício super legal é perceber em que momentos do nosso dia nos sentimos assim, quem são as pessoas que estão ao nosso redor nessas ocasiões e quais pensamentos passam pela nossa cabeça.

### Como você se comporta quando está feliz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## RAIVA

Raiva é um sentimento que traz muita irritação. Geralmente ele aparece quando algo não acontece da forma como queríamos, ou quando não somos bem tratados por alguém.

Quando sentimos raiva podemos nos perceber nervosos, tremer, gritar, suar. Os nossos pensamentos ficam agitados, sentimos dificuldade para relaxar, respirar e às vezes até para descontrair e falar sobre outros assuntos.

**Quais situações da sua vida te fazem sentir raiva?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TRISTEZA

Tristeza é um sentimento que pode fazer a gente se sentir bem pequenininho. Ela pode aparecer de formas muito diferentes para cada pessoa. Algumas ficam mais quietas e não sentem muita vontade de conversar. Outras não querem ficar sozinhas, querem descontrair, não pensar no que causou esse sentimento.

A tristeza pode nos fazer chorar, perder a fome (ou dar vontade de comer mais), ter menos energia ou até energia demais.

Apesar de ser uma emoção difícil, assim como qualquer sentimento, merece a nossa atenção, não é preciso sentir vergonha.

Procure pessoas que te compreendam e converse com elas.



## VERGONHA

É a sensação de inadequação, quando somos expostos. O sentimento de vergonha pode fazer com que se sinta extremamente consciente de si mesmo, e não se sinta seguro quanto a sua aparência ou forma de agir.

Em algumas situações é comum que sintamos vergonha inicialmente, e que essa sensação diminua ao longo do tempo. Entretanto, se uma situação sempre traz desconforto é possível que algo não seja construtivo e precise de atenção.

**O que pode lhe fazer se sentir mais confortável para enfrentar uma situação difícil?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## CONFIANÇA

A confiança é um estado em que nos sentimos com coragem para enfrentar desafios, é quando acreditamos em alguém ou alguma coisa, quando as pessoas acreditam em nós e somos capazes de reconhecer o nosso próprio potencial. O sentimento de confiança também pode ser estimulado momentaneamente: músicas, filmes, determinadas atividades podem nos fazer vivenciar a sensação de estar bem preparados e seguros de si.

**Que música faz você se sentir confiante?**

.....

.....



## FRUSTRAÇÃO

A frustração se manifesta quando algo não acontece de acordo com as nossas expectativas. Quando não sabemos lidar com esse sentimento, nossas reações podem nos atrapalhar no dia a dia.

Frustrar-se faz parte de tentar acessar novas oportunidades, pois nem sempre alcançamos todos os nossos objetivos em uma única tentativa. Portanto, é importante que tenhamos estratégias eficazes para conviver melhor com esse sentimento.

### O que pode me ajudar a lidar melhor com uma frustração?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## AMOR

Amor é um sentimento que vem quando fazemos algo que gostamos muito ou quando estamos perto de alguém por quem temos muito carinho.

Amor é um sentimento que nos **dá a sensação de bem-estar**, e de que **so-mos aceitos do nosso jeitinho**. É algo que é construído com muito cuidado e que deve ser sempre alimentado.

Existem muitos outros sentimentos. Colocamos alguns deles neste quadro e deixamos espaços para que você preencha com outros:

Alívio	Ansiedade		Tristeza
Confusão	Calma	Inveja	Alegria
Paixão		Euforia	
	Excitação	Entusiasmo	
Tédio		Carinho	Medo
Companheirismo	Curiosidade	Orgulho	Satisfação



## VISÃO SISTÊMICA:

Existem diversas formas de compreender como funcionamos, uma delas é a perspectiva sistêmica:

O todo é mais do que a soma de suas partes (Aristóteles). A pessoa que somos, é constituída das experiências que vivemos e das relações que estabelecemos com o mundo e as pessoas. Dessa forma, para entender quem somos, também é preciso conhecer mais sobre a nossa própria história, a família a qual pertencemos, o contexto em que vivemos, os grupos nos quais estamos inseridos. Assim, torna-se possível adquirir uma consciência aprofundada dos fatores que influenciam nosso modo de compreender o mundo e a nós mesmos (Ampuro, Alces, Cárdenas, 2004).



Assim como a matemática, nós somos como sistemas, e, consequentemente, somos regidos por regras. Quando estamos sozinhos, somos um sistema unitário, mas quando estamos em família, na escola, na igreja, com os amigos, somos um sistema dentro de outros sistemas, ou seja, nossa existência faz parte de um percurso histórico muito longo e complexo. (MINUCHIN, 1983)

Nesse percurso, todos temos direito ao pertencimento, sendo assim, ninguém deve ser excluído. Você já passou por uma experiência de exclusão? Se sim, entende como pode ser injusto e até mesmo adoecedor. Quando todos são incluídos, sentimos tranquilidade por fazer parte. Alguns exemplos de exclusão são: a prática do bullying, a segregação de um colega da classe, a não inclusão de pessoas com necessidades especiais, entre outras possibilidades.

É importante, também, buscar um equilíbrio dentro das relações que estabelecemos com esses diversos sistemas. Muitas vezes nos sentimos injustiçados em uma relação quando percebemos que estamos dando mais (atenção, afeto, tempo, etc.) do que estamos recebendo, nos gerando um desinteresse e possível desejo de nos afastarmos da pessoa ou da situação. Segundo Boszormeny-Nagy, I. (1994), relações de desequilíbrio entre o dar e o receber podem gerar frustração, insatisfação e adoecimento.

#### **Que tal refletirmos um pouco?**

- Minhas relações e trocas são equilibradas?
- Respeito o lugar do outro?
- Eu consigo perceber meu limite nas relações de troca na minha família, escola e amigos?



# COMUNICANDO OS SENTIMENTOS

**T**odo sentimento é válido e devemos sempre valorizá-los, pois eles nos dão informações importantes sobre quem somos, do que gostamos e do que não gostamos.

## Podemos comunicar como nos sentimos:

### Conversando com alguém em quem confiamos:

Algumas pessoas têm uma relação importante conosco e nos fazem sentir que somos compreendidos. Isso é um fator importante para que possamos entender nossas emoções.

### Escrevendo sobre o que estamos sentindo:

A escrita pode ser uma ótima forma de descarregar diversos pensamentos. Colocar o que pensamos no papel pode nos ajudar a organizar as nossas ideias.

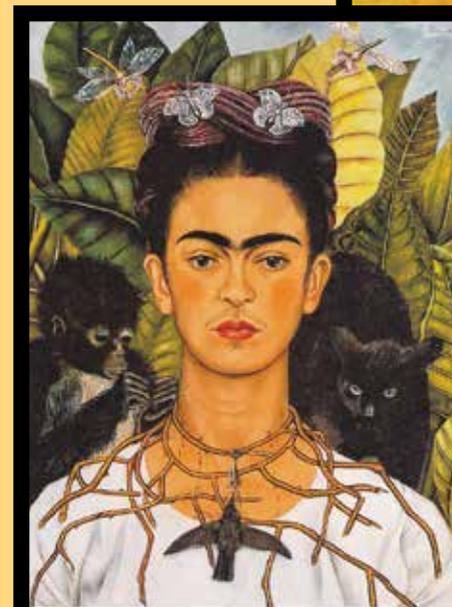
### Desenhando algo que externe um sentimento:

Lápis, caneta e papel são instrumentos que nós encontramos em vários lugares e podemos construir um desenho que descreve visualmente o sentimento desse momento.

### Pintando e usando outras linguagens artísticas para expressar emoções:

Nem sempre conseguimos usar as palavras. Cores e formas diferentes de arte podem ser interessantes para falarmos sobre o que sentimos. Diversos artistas fizeram obras incríveis dessa forma.

Van Gogh



Frida Kahlo

# BENEFÍCIOS DA BIBLIOTERAPIA & ESCRITATERAPIA PARA A SAÚDE MENTAL

*"[...] Agora ela sabia: um livro é uma canoa. Tivesse livros e ela faria uma travessia para o outro lado do mundo, para o outro lado de si mesma."*

Mia Couto, *O outro pé da sereia*, 2015.

**L**ivros constroem sentido e proporcionam esperança, são verdadeiras chaves de acolhimento. A escrita que elaboramos após a leitura de um bom livro, são verdadeiras travessias.

Uma definição possível da Biblioterapia é que refere-se ao cuidado por meio da literatura (Crothers, 1916). Nesse contexto, a biblioterapia pode contribuir com o tratamento de diversos tipos, uma vez que, segundo Morin (2008), é possível pensarmos a interdisciplinaridade entre diversos campos de atuação profissional. Cabe ressaltar que a Biblioterapia já é considerada uma Prática Integrativa Complementar (PIC) no Reino Unido e em Portugal, contribuindo com o acolhimento de diversas pessoas por meio da literatura.

## DICA DE ESCRITATERAPIA

Adote um bloquinho e reconte o seu dia, ou simplesmente escreva sobre algo que te impactou durante o dia. As nossas histórias se transformam quando as escrevemos.



## DICA DE UMA BIBLIOTERAPEUTA

1. Os livros são afetos direto na alma, são janelas que nos possibilitam novos ares, novas paisagens, são asas que nos transportam para além das dores, dos medos, dos pavores.
2. O LER é um hábito que proporciona felicidade, nos sentimos em um encontro com o(a) autor(a) e consigo mesmo(a).
3. Cada livro é um afeto.

### AFETO 1



#### A PARTE QUE FALTA - SHEL SILVERSTEIN

Esse livro é um clássico da literatura, e alcança leitores de todas as idades. Pois nos deparamos com questionamentos inerentes a todos nós. Nos convida a lidar com as faltas, acolher com compaixão e sem julgamentos, simplesmente compreender a nossa inteireza imperfeita e saber que é essa incompletude que nos faz humanos.

### AFETO 2



#### AS COISAS QUE VOCÊ SÓ VÊ QUANDO DESACELERA - HAEMIN SUNIM

O livro nos leva a refletir sobre o significado de pequenos momentos e reconectar com nós mesmos. Convida-nos para uma pausa em meio ao ritmo frenético e do mundo moderno. O autor assinala que a forma como percebemos o mundo é um reflexo do que passa em nossa mente.

Quando a vida decepcionar, é importante encontrar um momento para acolher suas emoções. Praticar a atenção plena transforma nosso modo de ser e de lidar com o que vivenciamos.

# SAÚDE MENTAL

## O QUE É?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é “o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade” (SCLiar, 2007).

Ou seja, estudar, alimentar-se bem e ter vínculos sociais positivos fazem parte do conceito de saúde.

### Dicas para saúde mental:



Manter uma rotina de sono regrada;



Evitar alimentos processados ou gordurosos em excesso;



Praticar atividades físicas;



Manter contato com pessoas que oferecem apoio;



Evitar bebidas alcoólicas ou outras substâncias (se necessário procure ajuda especializada);



Caso esteja passando por uma situação difícil, procure atendimento com profissional de saúde.



# FALANDO SOBRE O SUICÍDIO

## O que é:

É o ato de tirar a própria vida. O comportamento suicida engloba ainda pensamentos, planos e a tentativa contra a sua vida. É um fenômeno multi-causal, ou seja, diversos eventos podem levar alguém a se sentir dessa forma.

### Exemplos:

- situações de bullying, cyberbullying
- abuso (físico, emocional e sexual)
- sofrimento emocional intenso
- término de relacionamentos afetivos

## MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

É comum que as pessoas sintam dificuldade de falar sobre o sofrimento na saúde mental, seja por vergonha, seja por dificuldade em saber como lidar com sentimentos difíceis. Por isso, é comum que diversos mitos sejam compartilhados como verdades, contribuindo para a desinformação sobre o sofrimento mental.

### Que tal descobirmos que informações se tratam de mitos e quais são verdades?

1. Quem fala em suicídio quer chamar atenção.	[ ] V [ ] F
2. Quem quer tirar a própria vida não avisa, se mata.	[ ] V [ ] F
3. Por vezes, alguém que vai praticar suicídio pode apresentar uma melhora repentina, entretanto ainda precisa de auxílio.	[ ] V [ ] F
4. Suicídio é falta de deus ou de fé.	[ ] V [ ] F
5. Quem pensa em suicídio muitas vezes procura ajuda.	[ ] V [ ] F
6. A maioria dos suicídios acontece sem aviso.	[ ] V [ ] F
7. Falar sobre suicídio pode aumentar a chance de que a pessoa tira a própria vida.	[ ] V [ ] F



**GABARITO:**

1	2	3	4	5	6	7
F	F	V	F	V	F	F

**ESSE ASSUNTO NÃO DEVE SER IGNORADO.**

Agora que sabemos diferenciar alguns mitos de verdades, vamos falar sobre o que fazer.

**Como alguém pode ser ajudado?**

Pode ser realizada uma ajuda preventiva, com informações, escuta e cuidado. Além da oferta de atendimento diante de um momento de crise, a qual é realizada por profissionais da saúde ou da segurança.

**Quem pensa nisso está doente?**

Ao contrário do que muitos acreditam, o pensamento sobre suicídio não é anormal e é sinal de que estamos experienciando sentimentos ou situações difíceis.

**O suicídio pode ser prevenido?**

Pode! Segundo a Organização Mundial Saúde (OMS), o suicídio pode ser prevenido, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.

**Quais são os sinais de alerta?**

- Mudanças bruscas de comportamento;
- Isolamento Social;
- Apatia;
- Uso de roupas grandes e folgadas que cobrem o corpo;
- Alterações de peso (ganho de peso repentino ou emagrecimento repentino);
- Alterações de sono (insônia ou sono durante o dia todo);
- Piora no rendimento escolar ou desinteresse pela escola;
- Aumento na irritação ou na agressividade;
- Sentimentos de culpa constantes ("Faço tudo errado", "Não sirvo para nada!");

## O que pode ajudar alguém que está passando por isso?

### Família:

O apoio familiar é um fator importante na prevenção ao suicídio. Um ambiente permeado pelo afeto e pelo cuidado podem auxiliar no bem-estar emocional.

### Psicoterapia:

É realizada com um psicólogo. O processo acontece com o sigilo do que é falado ao terapeuta, que usará a escuta qualificada e técnicas psicoterapêuticas para lidar com os conflitos. Estar em psicoterapia é considerado um fator protetivo quanto ao suicídio e importante para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

### Informações:

Ter acesso a informações sobre como procurar ajuda e sobre o que pode ser feito é muito importante. Nesse caso existem diversas mídias sociais e instituições direcionadas a prevenção do suicídio, com conteúdos sobre o tema e atendimento especializado. Da mesma forma, má informação pode contribuir para o aumento do conflito interno ou da confusão de sentimentos.



## O que fazer quando alguém pensa em tirar a própria vida?

- Nunca ignore comentários e preocupações sobre suicídio, **lembre-se que todos os sentimentos são válidos**;
- Escute atentamente, faça perguntas abertas.
- Informe a família ou a um adulto de confiança acerca do que está acontecendo imediatamente;
- Certifique-se de que essa pessoa não fique sozinha;
- Procure remover qualquer objeto perigoso como comprimidos, facas, etc;
- Lembre-se de manter contato e o apoio é importante para que o tratamento seja iniciado e continuado.

## COMO ENCONTRAR AJUDA?

# PROTEGER É MAIS IMPORTANTE DO QUE GUARDAR SEGREDO.

Ao ligar informe a situação com detalhes e solicite apoio profissional. Todos esses serviços podem ser acessados 24 horas por dia nos 7 dias da semana. As chamadas não são cobradas e podem ser realizadas através de qualquer telefone, mesmo que ele esteja com a tela bloqueada (basta clicar na opção “chamada de emergência”).



Caso sinta necessidade, indique o atendimento telefônico por centros especializados. Eles atendem pessoas que precisam de auxílio emocional, oferecendo apoio e cuidado:



**CVV - 188**

[oferece apoio emocional gratuitamente, de forma voluntária, 24 horas por dia, por telefone, e-mail ou chat no site da instituição: <https://www.cvv.org.br/>]



**Direitos Humanos - 100**

Caso você sinta a necessidade de ajuda ou perceba que um amigo precisa, informe a um profissional de saúde ou profissional da escola, como um professor, membro da coordenação ou da assistência social do seu município.

Dessa forma, você ou seu amigo poderão receber atendimento por parte de uma equipe de saúde mental.

Todos nós precisamos de carinho e de cuidado em momentos difíceis e isso não é motivo de vergonha ou de culpa. Lembre-se de que não precisamos sempre resolver nossos problemas sozinho, pode-se fazer uso de ajuda e aconselhamento. Resolver os desafios apresentados pelo cotidiano de forma adequada é um fator importante para que nos sintamos bem.

O Sistema Único de Saúde (SUS) conta com diversos dispositivos que têm o objetivo de proporcionar atendimento em saúde mental, como por exemplo:

- Ambulatório Especializados em psiquiatria;
- Atendimento de saúde mental em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Em casos de emergências e de necessidade de Atendimento imediato deve ser acionado o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência



**SAMU - 192**

**LEMBRE-SE QUE ESSA CARTILHA  
NÃO SUBSTITUI O ATENDIMENTO  
ESPECIALIZADO POR PARTE DE MEMBRO  
DA EQUIPE DE SAÚDE MENTAL.**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMPARO, A. M. d; ALVES, P. B.; CARDENAS, C. J. Pertencimento e identidade em adolescentes em situação de risco de Brasília. *Rev. Bras. Cresc Desenv Hum*, São Paulo, 14(1), 11-20, 2004.

BRASIL. *LEI Nº8069, 13 de junho de 1990*. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm)> Acesso em: 13 de Ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. *Bol Epidemiol*2021; 52 (33):1-10.

BROOKS, Samantha K. (et.al).The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, London, 395: 912-20, 912-920p. Fev. 2020. Disponível em: <<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>> Acesso: 14 de jul. de 2021.

Boszormeny-Nagy, I. (1994). *Lealtades invisibles: Reciprocidad en terapia familiar intergeneracional*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

CAHILL, Helen, SHLEZINGER, Keren, ROMEI, Katherine, DADVAND, Babak. **Researching informed approaches to supporting student wellbeing post-disaster**. Melbourne, Youth Research Centre. 1-36p, 2020. Disponível em: <[https://education.unimelb.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/3275115/YRC-Post-Disaster-Report.pdf](https://education.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0006/3275115/YRC-Post-Disaster-Report.pdf)> Acesso em: 12 de Jun. 2021.

CROTHERS, Samuel McChor. *A Literary Clinic*. The Atlantic Monthly. 1916. Disponível em: <<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1916/09/literary-clinic/609754/>> Acesso em: 17 de Ago. de 2021.

*Hábito de leitura estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental*. Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<https://www.pucrs.br/blog/habito-de-leitura-estimula-o-cerebro-e-promove-beneficios-para-a-saude-mental/>> Acessado em: 17 de Ago. de 2021.

MORIN, E. *Os sete saberes necessários à Educação do futuro*. 2ª Ed. São Paulo: Cortez, 2018.

MINUCHIN, S. & Feshman, H. C. *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós. 1983.

Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1998). *Terapia familiar: Conceitos e métodos* (M. F. Lopes, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed. (Original publicado em 1995).

Scheibe, S., & Luna, I. J.. (2023). *Elaboração de diretrizes para atendimento hospitalar de tentativas de suicídio na adolescência*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(3), 863-874. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023283.10182022>



## MESA DIRETORA

31ª Legislatura

Presidente: **Evandro Leitão (PDT)**

1º vice-presidente: **Fernando Santana (PT)**

2º vice-presidente: **Osmar Baquit (PDT)**

1º secretário: **Daniel Oliveira (MDB)**

2º secretário: **Juliana Lucena (PT)**

3º secretário: **João Jaime (PP)**

4º secretário: **Dr. Oscar Rodrigues (UNIÃO)**

1º suplente da mesa: **David Durand (Republicanos)**

2º suplente da mesa: **Emília Pessoa (PSDB)**

3º suplente da mesa: **Luana Ribeiro (Cidadania)**



**ALECE**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

**DES  
PER  
TAR**

A stylized yellow sunburst graphic with multiple rays emanating from the right side of the text.