

# Reflexões sobre o valor da vida,



setembro  
**amarelo**®  
Mês de Prevenção ao Suicídio  
*Se precisar peça ajuda!*



4 NOVEMBRO DE 1933  
**Divisão Psicossocial**



Reflexões sobre  
o valor da  
vida,

Setembro  
2023

# APRESENTAÇÃO

Durante o mês de setembro, diversas ações são desenvolvidas para a conscientização da importância da vida e prevenção ao suicídio.

Este ano, o lema da campanha é: **“Se precisar, peça ajuda!”**.

Desse modo, este material foi desenvolvido com o objetivo de promover reflexões sobre o valor da vida e da saúde mental.

Esse e-book colabora, portanto, com a promoção de conhecimento acerca do assunto e visa ajudar você, que está passando por uma situação difícil ou que deseja ajudar alguém próximo que está vivendo um sofrimento psíquico.

A EQUIPE

1

Dedique-se à  
melhoria de sua  
qualidade de vida

Desenvolva um  
estilo de vida criativo  
e que te proporcione  
alegria de viver.

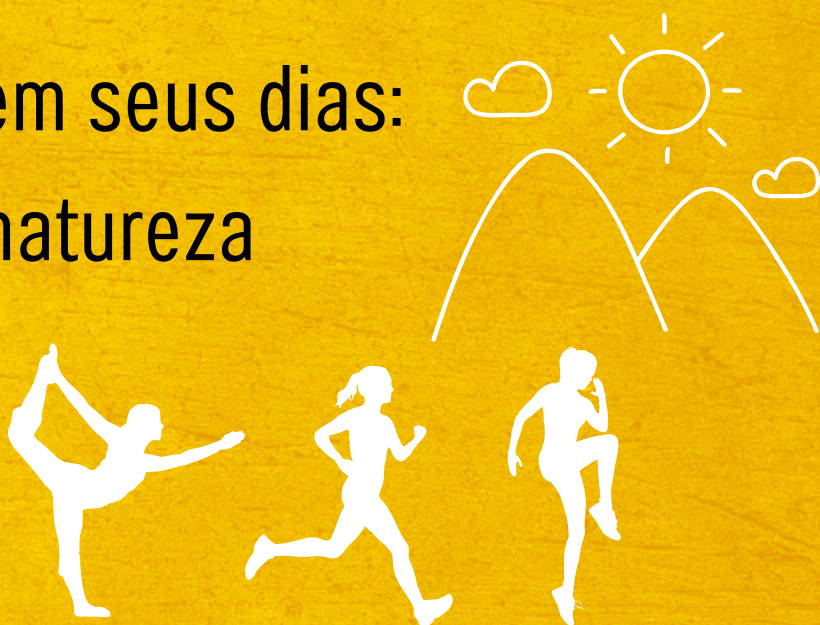


# 2

## Estabeleça uma rotina de **bem-estar**

É importante incluir em seus dias:

- Contato com a natureza
- Atividade física
- Autocuidado



Faça aquilo que lhe faz bem, dando atenção a si mesmo, conhecendo e respeitando suas necessidades.

3

## Exercite sua mente

leitura culinária  
séries filmes  
escrita desenhos  
jogos dança  
meditação  
atividades criativas  
conversas

música interações sociais

Aproveite os benefícios de  
diferentes momentos!



4

Procure fazer o que  
tem sentido e  
o que você gosta

Tenha um "hobby" saudável,  
dedique parte do seu tempo a ele.

A arte  
pode  
salvar!



5

Tenha  
algo significativo  
para fazer

Foque em alguma  **tarefa importante** ou  **trabalho**, inclusive  **voluntariado**.

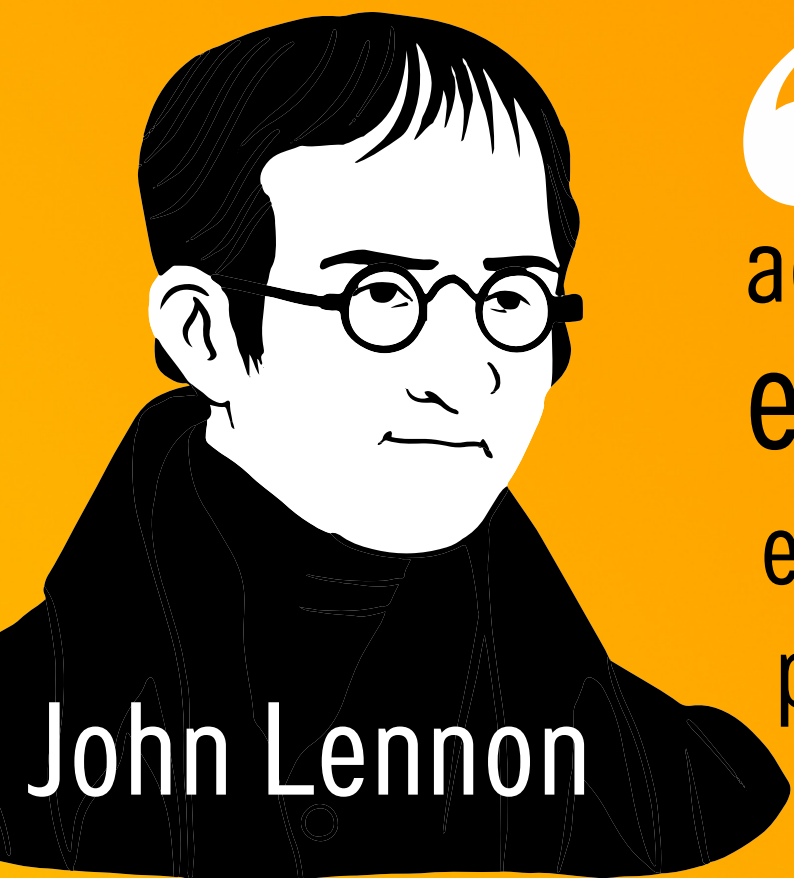
Tenha um **"ideal"** para ser conquistado.



6

Tire regularmente  
períodos de **descanso,**  
**lazer ou férias**

Pausas são necessárias!



John Lennon

“ A vida é  
aquilo que acontece  
enquanto você  
está fazendo outros  
planos.”



7

Evite o estresse  
desnecessário e encare de  
frente os problemas  
inevitáveis

Diante das adversidades seja:

- resiliente
- flexível
- tolerante
- otimista

“

Quando a situação for boa, **desfrute-a**

Quando a situação for ruim, **transforme-a**

Quando a situação não puder ser transformada, **transforme-se.** ”

(Viktor Frankl)

8

Não se apegue a estigmas sociais ou a **preconceitos**

Valorize quem você é.



FREE

Não viva em função do que os outros pensam.

Os problemas de **saúde mental** são pouco compreendidos pela maioria das pessoas.

Mas não se envergonhe de buscar ajuda, quando necessário.

9

# Conviva com as pessoas importantes da sua vida



Socialize com  
seus amigos e familiares.



Fale sobre seus sentimentos  
com pessoas de confiança.



Tenha também seus momentos para estar a  
sós, cultivar a interioridade e espiritualidade,  
mas...

## Fuja do isolamento e da solidão!



# 10

## Cuide de sua Saúde Mental

Transtornos mentais são estados emocionais que prejudicam a qualidade de vida, e podem dificultar a realização de atividades simples,

como:

- estudar
- sair
- trabalhar
- conviver

Esses problemas podem ser temporários e tratáveis.

E lembre-se:

Busque ajuda especializada.

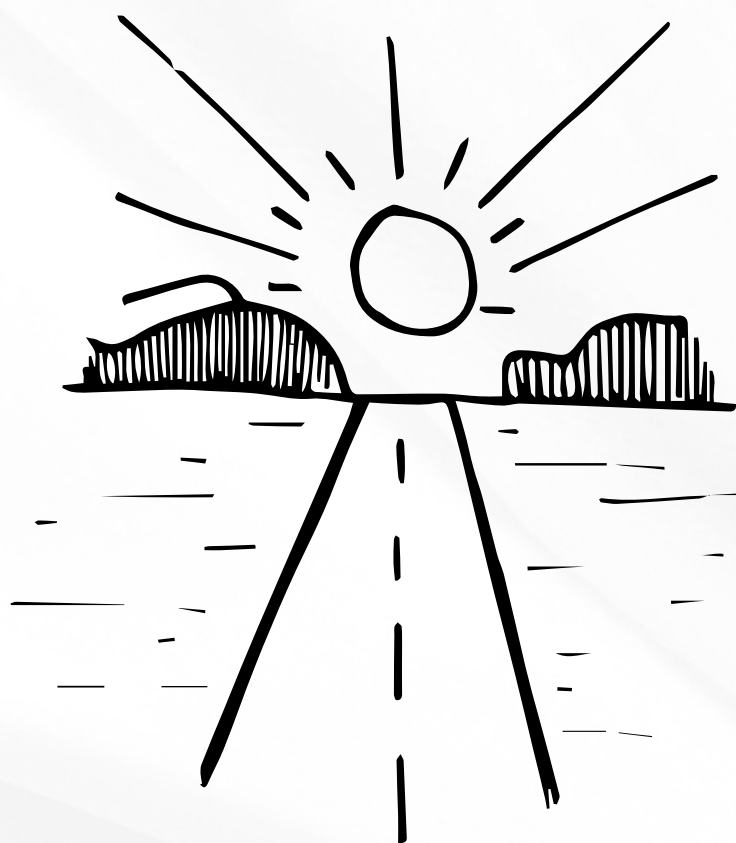
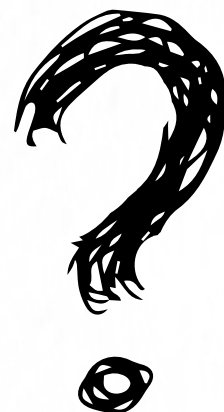
**“O Sol não deixa de brilhar por trás das nuvens escuras”.**

# Você está

Vivendo  
a sua vida

ou

deixando  
ela passar



## A vida é dinâmica

Exige escolhas conscientes  
e novas respostas pessoais  
a cada novo acontecimento.

# SUICÍDIO

## Sinais de Alerta



- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte;
- Acreditar que não existe solução para o que está vivendo;
- Não ter mais interesse em atividades que antes considerava prazerosas.

# SUICÍDIO

## Sinais de Alerta

Reações depressivas, como:

- mudanças bruscas de humor;
- recolhimento;
- tristeza excessiva;
- ansiedade excessiva,
- abuso de substâncias tóxicas;
- agitação;
- insônia;
- desesperança.



# SUICÍDIO

## Sinais de Alerta

Falas autodepreciativas, como:

“As coisas nunca dão certo para mim.”

“Quero terminar com tudo.”

“Não vejo mais graça na vida.”

“Eu não aguento mais.”





# SUICÍDIO

Como ajudar quem dá sinais de que pensa em suicídio

## ACOLHA!



- Ouça com atenção e sem julgamentos.
- Identifique se existe a ideia de suicídio ou se a pessoa já avançou para o planejamento.

# SUICÍDIO

## Como ajudar quem dá sinais de que pensa em suicídio

- Fale coisas que a ajudem a se sentir melhor ou a se acalmar.
- Busque apoio de outras pessoas de confiança que possam ajudar.

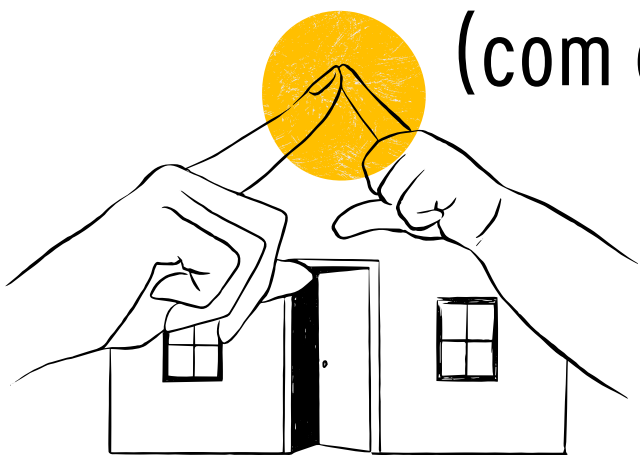


Incentive a pessoa a aceitar ajuda profissional!

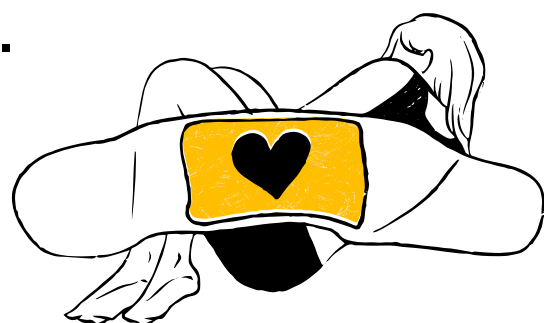
# SUICÍDIO

## Como ajudar quem dá sinais de que pensa em suicídio

- Quando possível, aumente a rede de proteção do indivíduo, envolvendo amigos e familiares (com consentimento).



- Remova objetos que possa se transformar em método: remédios, facas, armas de fogo, etc.



# SUICÍDIO

## Como ajudar quem dá sinais de que pensa em suicídio

- Seja proativo. Ao invés de dizer "me ligue se precisar de alguma coisa", tome a iniciativa.
- Ouça com generosidade e evite dar opiniões em questões complexas.

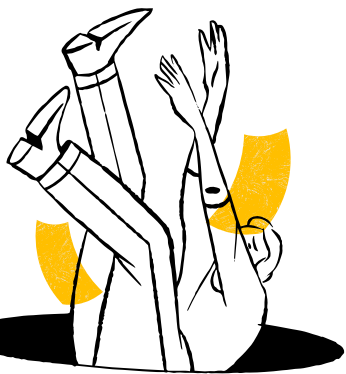


# SUICÍDIO

Como ajudar quem dá sinais de que pensa em suicídio

EVITE!

- Interromper ou se distrair durante a conversa;
- Mostrar grande assombro;
- Colocar a pessoa em uma posição de inferioridade;
- Fazer comentários invasivos ou ofensivos;
- Encarar como trivial ou tentativa de chamar atenção;
- Prometer segredo;
- Discutir.



# SUICÍDIO

## Onde buscar ajuda

LIGUE

CVV - 188

ACESSE

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

[podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)

[mapasaudentamental.com.br](http://mapasaudentamental.com.br)

NOSSOS  
CANAIS

Divisão Psicossocial do TJMA  
(98) 3261-6238 / 3261-6242  
[divpsico@tjma.jus.br](mailto:divpsico@tjma.jus.br)

## Realização



## Edição

Denise Raquel Pereira Santos França  
CRP 22/04653

Maria Adélia Paiva  
CRP 22/02931

Tatiana Oliveira de Carvalho  
CRP 22/226

setembro  
**amarelo**<sup>®</sup>  
Mês de Prevenção ao Suicídio  
*Se precisar peça ajuda!*