

# 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**.

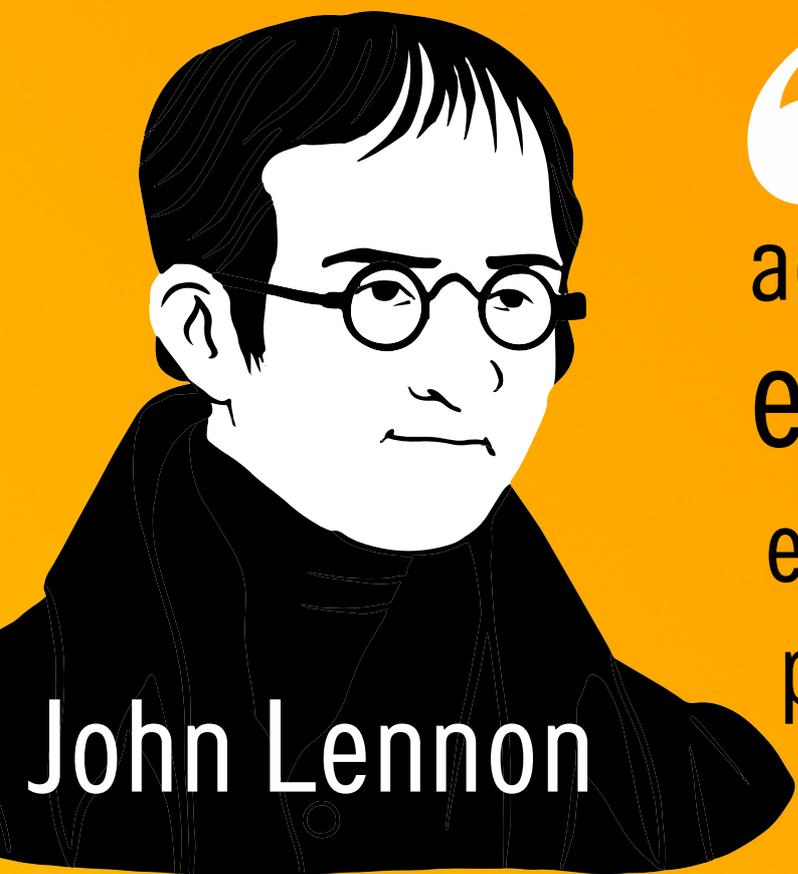
Tenha um **"ideal"** para ser conquistado.



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**

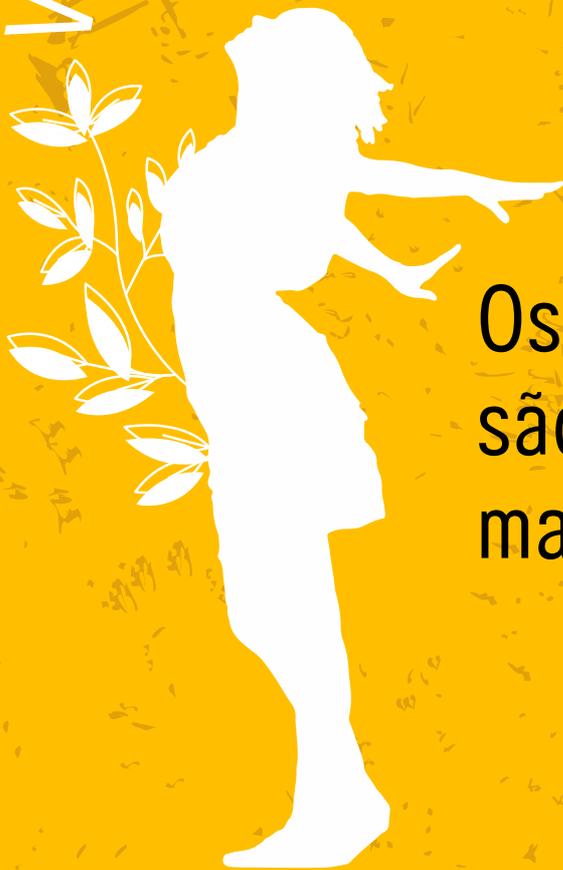
Quando a situação não puder ser transformada, **transforme-se.** ”

(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.

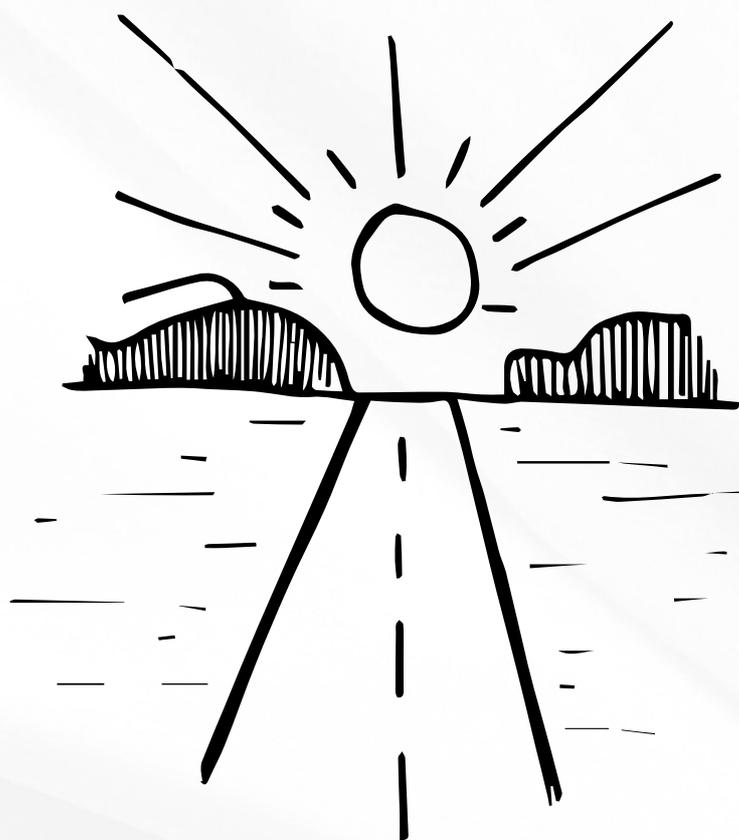
**“O Sol não deixa de brilhar por trás das nuvens escuras”.**

# 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)

[mapasaudental.com.br](http://mapasaudental.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!*