



COMPAZ

**Assessoria de Mediação, Justiça
Restaurativa e Cultura de Paz - COMPAZ
Secretaria da Proteção Social - SPS**



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA PROTEÇÃO SOCIAL

*Setembro Amarelo:
Vamos falar sobre suicídio?*

Setembro Amarelo

**SETEMBRO
AMARELO**

É uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com o objetivo direto de alertar a população a respeito da realidade do suicídio no Brasil e no mundo e suas formas de prevenção. Ocorre no mês de setembro, desde 2015.

CVV

A primeira medida preventiva é a educação: é preciso **deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema.**

(CVV, 2013)

**JUNTOS
SOMOS MAIS
FORTES**



OUÇA

QUANDO UM AMIGO
PARECE MAIS CHATO
É QUANDO ELE PRECISA
MAIS DE NÓS

🌈 setembro amarelo 🌈



RESPIRE.
VIVER É
QUEDA LIURE.
APROVEITE
A VIAGEM.

🌈 setembro amarelo 🌈



tá tudo bem?

não



FALE
SOBRE AQUILO
QUE LHE DÓI

🌈 setembro amarelo 🌈



O que é suicídio?

“Ato deliberado, intencional, de causar morte a si mesmo; iniciado e executado por uma pessoa que tem clara noção ou forte expectativa de que o desfecho seja fatal e resulte em sua própria morte.”

É um transtorno multidimensional, que resulta de uma interação complexa entre fatores ambientais, sociais, fisiológicos, genéticos e biológicos.

(BERTOLOTE, 2012; OMS, 2000)



Classificação do comportamento suicida

Três categorias:

- Ideação suicida
- Tentativa de suicídio
- Suicídio consumado





MAIS DE 800 MIL
tiram a própria vida por
ano

SEGUNDA MAIOR CAUSA
de morte entre jovens de 15
a 29 anos



11 MIL
tiram a própria
vida, em
média, por ano

QUARTA MAIOR CAUSA
de morte entre jovens de 15
a 29 anos



HOMENS

Terceira maior causa
entre 15 a 29 anos

MULHERES

Oitava maior causa
entre 15 a 29 anos



NO BRASIL, DE 2016 A 2021, AUMENTOU 45% NA FAIXA DE 10 ANOS A 14 ANOS E 49,3% NA DE 15 A 19 ANOS;



**MORTES POR SUICÍDIO NO CEARÁ EM 2022
ULTRAPASSAM ÓBITOS POR ACIDENTE DE MOTO**

BASED ON THE BEST SELLING MYSTERY

Why would
a dead girl
lie?

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

13 REASONS WHY ▶

MARCH 31 | NETFLIX

“

Eu queria morrer.
Pensei nessa palavra muitas
vezes. É algo difícil de dizer em
voz alta.

É ainda mais assustador quando
você sente que pode estar falando
sério.

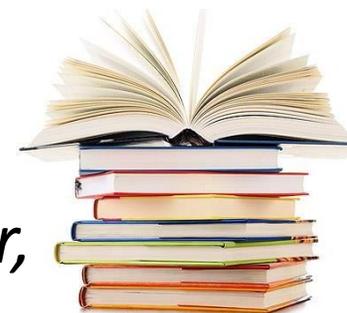
”

13 Reasons Why

O que leva alguém ao suicídio?



“Quando uma pessoa pensa em suicídio, ela quer matar a dor, mas nunca a vida.” Augusto Cury



Normalmente, a pessoa tem necessidade de **aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.** (ABP, 2014).

(CVV, 2013; ABP, 2014)



Fatores de risco

Tentativa prévia de suicídio:

Pesquisas demonstram que 50% daqueles que se suicidaram já haviam tentado. Pacientes que passaram por tentativas tem de cinco a seis vezes mais possibilidades de tentar novamente.





Fatores de risco

As pessoas que têm uma doença mental não diagnosticada, não tratada ou não cuidada de forma adequada, tem mais probabilidade de cometer suicídio.

Se destacam:

- depressão;
- transtorno bipolar;
- alcoolismo e abuso/dependência de outras drogas;
- transtornos de personalidade
- esquizofrenia.



Fatores de risco



Outros fatores de risco

- Desesperança, desespero, desamparo e impulsividade;
- Gênero;
- Idade;
- Doenças clínicas não psiquiátricas;
- Eventos adversos na infância e na adolescência;
- História familiar e genética;
- Fatores sociais.

Depressão e suicídio



Sintomas depressivos mais associados ao suicídio: **dificuldades na autoestima, sentimentos de desesperança e incapacidade de enfrentar e resolver problemas.**

Esses sintomas podem não estar presentes no início do quadro, mas à medida que a depressão vai se tornando mais grave, a baixa da autoestima vai piorando, vão surgindo sentimentos de inutilidade e, progressivamente, o indivíduo vai ficando mais desesperado.





Mitos X Verdades sobre Comportamento

Suicida

*“As pessoas que
falam em suicídio
não cometem suicídio.”*





Mitos X Verdades sobre Comportamento

Suicida

“Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.”





Mitos X Verdades sobre Comportamento

Suicida

“Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.”





Mitos X Verdades sobre Comportamento

Suicida

"Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, em um momento seguinte passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou."





Características psicopatológicas comuns no estado mental do suicida



- Ambivalência: o desejo de viver e o desejo de morrer, batalham numa gangorra nos indivíduos suicidas. Há uma urgência de sair da dor, e um desejo de viver.

(OMS, 2000)



Características psicopatológicas comuns no estado mental do suicida



- Impulsividade: o impulso para cometer suicídio é transitório e pode durar alguns minutos ou horas. É usualmente desencadeado por eventos negativos do dia-a-dia.
- Rigidez: pessoas suicidas pensam rígida e drasticamente.

(OMS, 2000)



Sentimentos	Pensamentos
Tristeza, depressão	“Eu preferia estar morto”
Solidão	“Eu não posso fazer nada”
Desamparo	“Eu não agüento mais”
Desesperança	“Eu sou um perdedor e um peso pros outros.”
Auto-desvalorização	“Os outros vão ser mais felizes sem mim.”

(OMS, 2000)

Comportamentos sugestivos de desinteresse social, isolamento, afetos negativos



Ombro baixo
encolhido/
braço cruzado



Cabeça
curvada para
baixo/
movimentos
negativos



Chorar



Franzir a testa



Boca curvada
para
baixo/apertado
e achatado



Ficar em
silêncio



Atendimento profissional

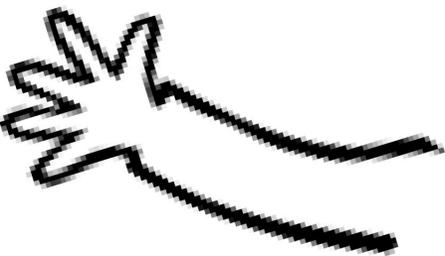


A maioria dos suicidas tinham uma doença mental, diversas vezes não diagnosticada e não tratada. De fato, dos que morrem por suicídio, cerca de 50% a 60% nunca se consultaram com um profissional de saúde mental ao longo da vida.

ABP, 2014

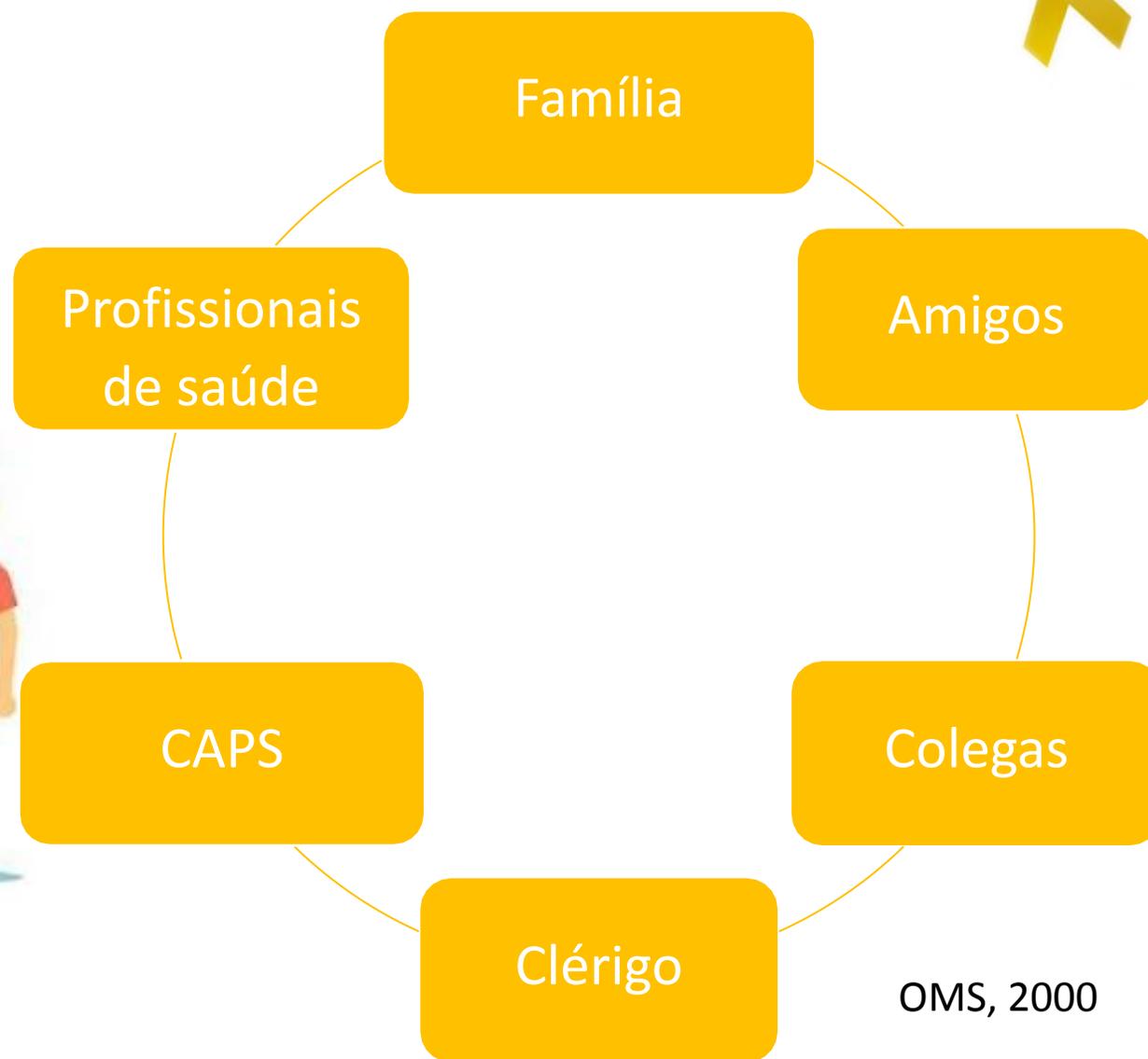


Acolhimento do indivíduo

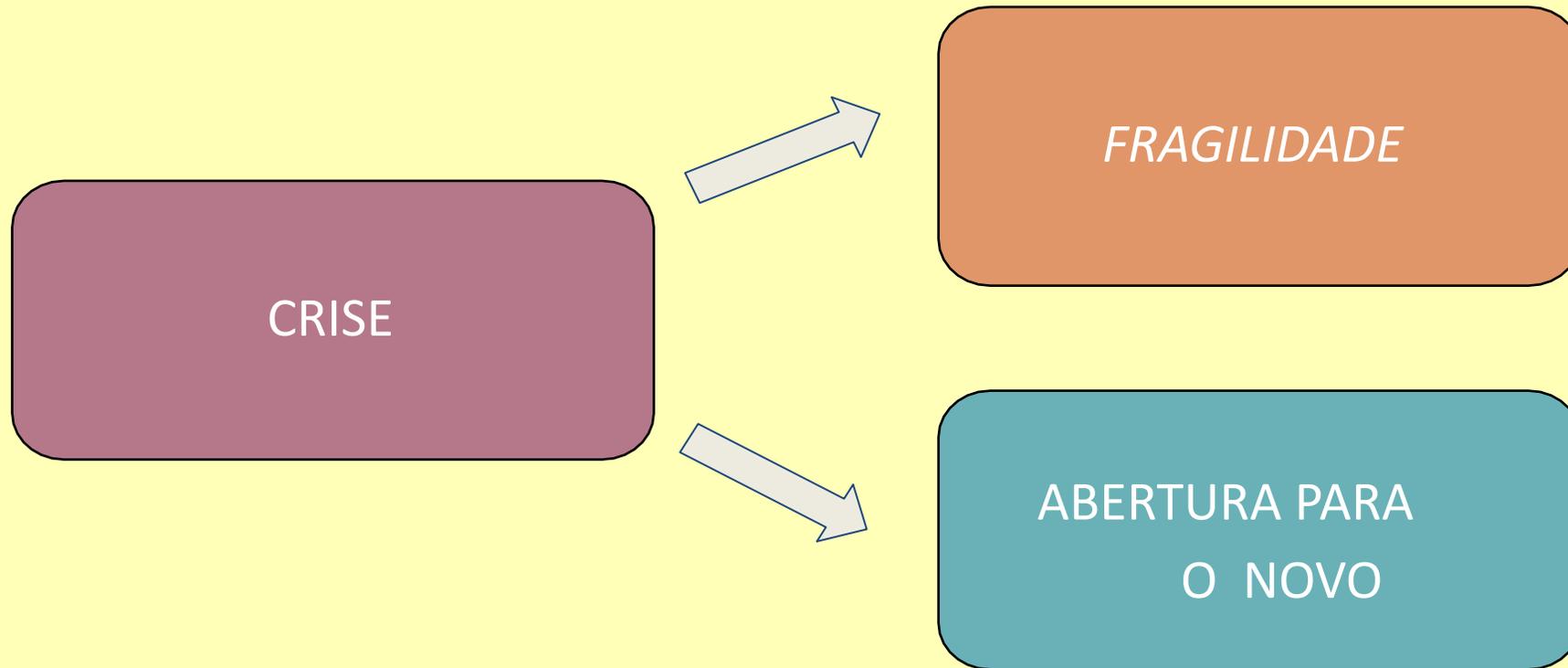


Pesquisas sobre prevenção apontam para o fato que o desfecho nefasto pode ser evitado, na maioria das vezes, caso haja o devido acolhimento ao sofrimento, e acompanhamento da situação.

Fontes de Apoio



OMS, 2000



REAÇÕES ESPERADAS



IMPOTÊNCIA

ISOLAMENTO

CONFLITOS

MEDO

ANSIEDADE

DESAMPARO

IRRITABILIDADE

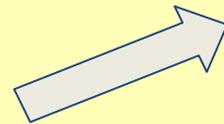
TRISTEZA

SOLIDÃO

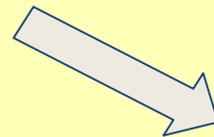
TÉDIO



**VÍNCULO E
COOPERAÇÃO**



*FORTALECIMENTO DO
SENTIMENTO DE
PERTENÇA*



RESGATE DA
SENSAÇÃO DE
CONTROLE E
AUTOEFICÁCIA



CONSPIRAÇÃO DO SILÊNCIO



Quando o silêncio faz barulho



É saber...





É
saber...





Viktor E. Frankl



Em busca de sentido

“Nós que vivemos nos campos de concentração podemos lembrar de homens que andavam pelos alojamentos confortando a outros, dando o seu último pedaço de pão. Eles devem ter sido poucos em número, mas ofereceram prova suficiente que tudo pode ser tirado do homem, menos uma coisa: a última das liberdades humanas – escolher sua atitude em qualquer circunstância, escolher o próprio caminho.”



VIKTOR FRANKL

Em busca de sentido

EDIÇÃO PARA JOVENS LEITORES



“Não procurem o sucesso. Quanto mais o procurarem e o transformarem num alvo, mais vocês vão errar. Porque o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer, e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior que a pessoa”.



Cuidado com excesso de informações

- Informe-se com os fatos e não os boatos. Os boatos aumentam a ansiedade. Os fatos ajudam a minimizar o medo.
- Busque e compartilhe histórias positivas, de cura, superação, solidariedade, etc.





Tente estabelecer uma rotina

- Utilize uma agenda para seus afazeres diários:
 - Sono
 - Alimentação
 - Estudo
 - Trabalho
 - Relaxamento
 - Diversão
 - Contato com a família e amigos
- Quando necessária tenha a flexibilidade de sair da rotina





Cuide do seu corpo

- Alimente-se de forma saudável. Siga os horários das refeições e tenha uma alimentação balanceada.
- Cozinhe! Testar novas receitas é uma terapia ocupacional muito boa, mesmo que você não seja um “mestre cuca”, vai te fazer bem!
- Mantenha a regularidade do seu sono.
- Desligue o computador, o celular e a TV quando for dormir.





Faça coisas que gosta

- Aproveite e administre bem o seu tempo e faça as coisas que gosta. Isso vai ter ajudar a relaxar e ficar mais tranquilo.
- Todos os dias dê algo para você de presente.
- Doses diárias de amor próprio.
- Ouça músicas que gosta.
- Veja os filmes em lançamento ou reveja aqueles que você gostou





Faça coisas que gosta

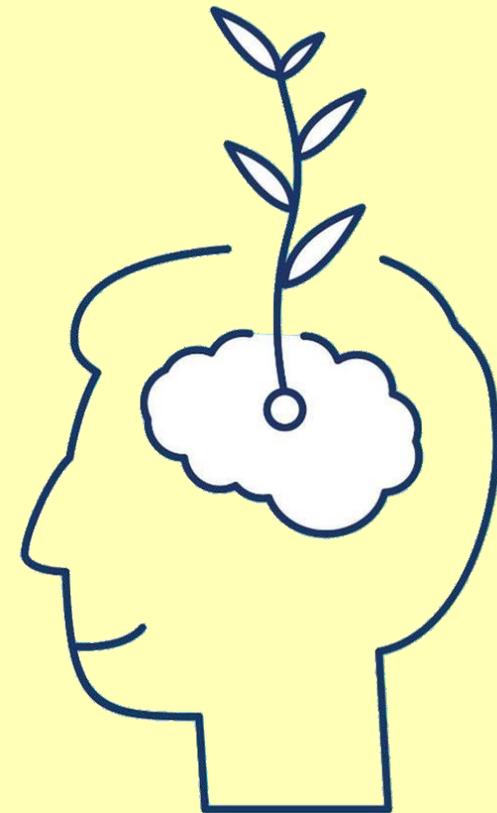
- Leia! Ler é sempre um exercício precioso!
- Gosta de jogar? Aproveite esse momento!
- Treine canto ou toque um instrumento musical, etc.
- Aprenda a lidar com as suas emoções. O que você faz para levantar seu astral?





Pratique a resiliência

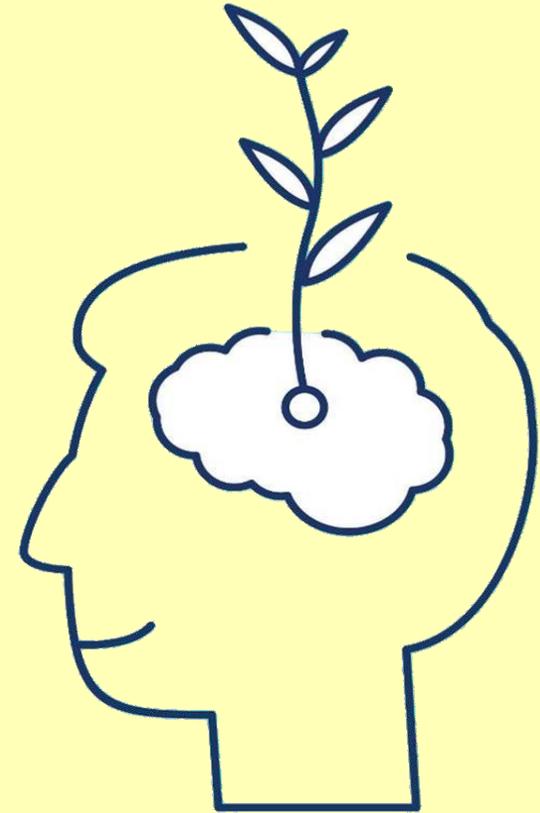
- A **resiliência** é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.
- É a habilidade em encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.





Pratique a resiliência

- Tente perceber o que pode aprender com a situação vivida, olhando-a de forma realista, sem pânico.
- Durante períodos de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Aprenda a comunicá-los e lidar com eles.





Coloque sempre a sua casa em ordem

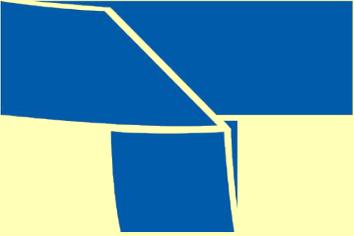
- Tome um tempo para organizar as suas coisas. Essas atividades podem ajudar a relaxar a mente.
- Organize a casa e os arquivos e fotos do celular ou do computador.



Conecte-se com as pessoas

- Converse com as pessoas que estão na sua casa, seja sobre o trabalho, estudo ou sentimentos. Não se isole!





Não pare seu tratamento



- Se você está em tratamento não o interrompa. É normal sentir-se com medo ou nervoso.
- Uma técnica é questionar seus medos. Será que esse medo é real? Será uma historinha que estou criando que posso estar colocando como verdade. Você vai raciocinar melhor e certamente vai enfrentar o problema com mais calma.

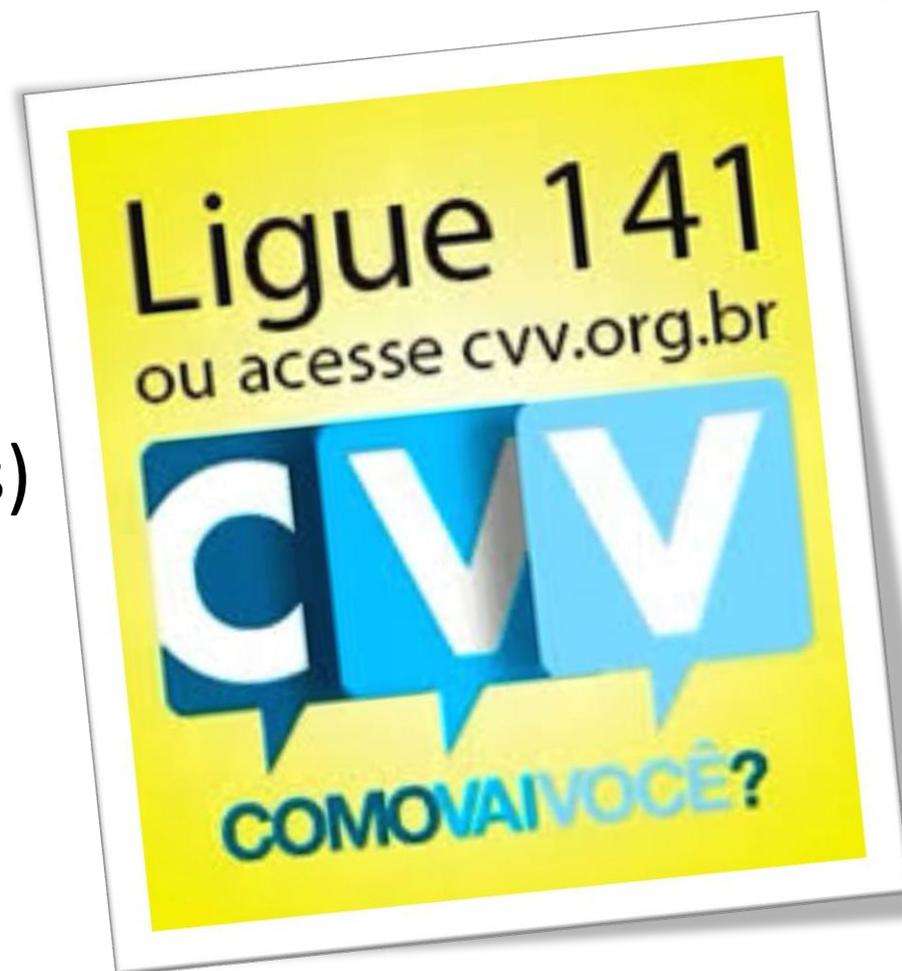


Onde buscar

ajuda

- **Serviços de Saúde**
(CAPS e Unidades Básicas de Saúde)
- **Emergência**
(Samu 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais)
- **Centro de Valorização da Vida – CVV**
(141 ou www.cvv.org.br)

(CVV, 2017)



FELICIDADE A ARTE DE VIVER



A origem da palavra felicidade em Latim é "Felicitas" e o verbo grego PHYO que significa "produzir" com a conotação de "fecundo, produtivo".

Enquanto a origem da palavra alegria em Latim é "Alacritas" que significa de "ânimo leve, contente".



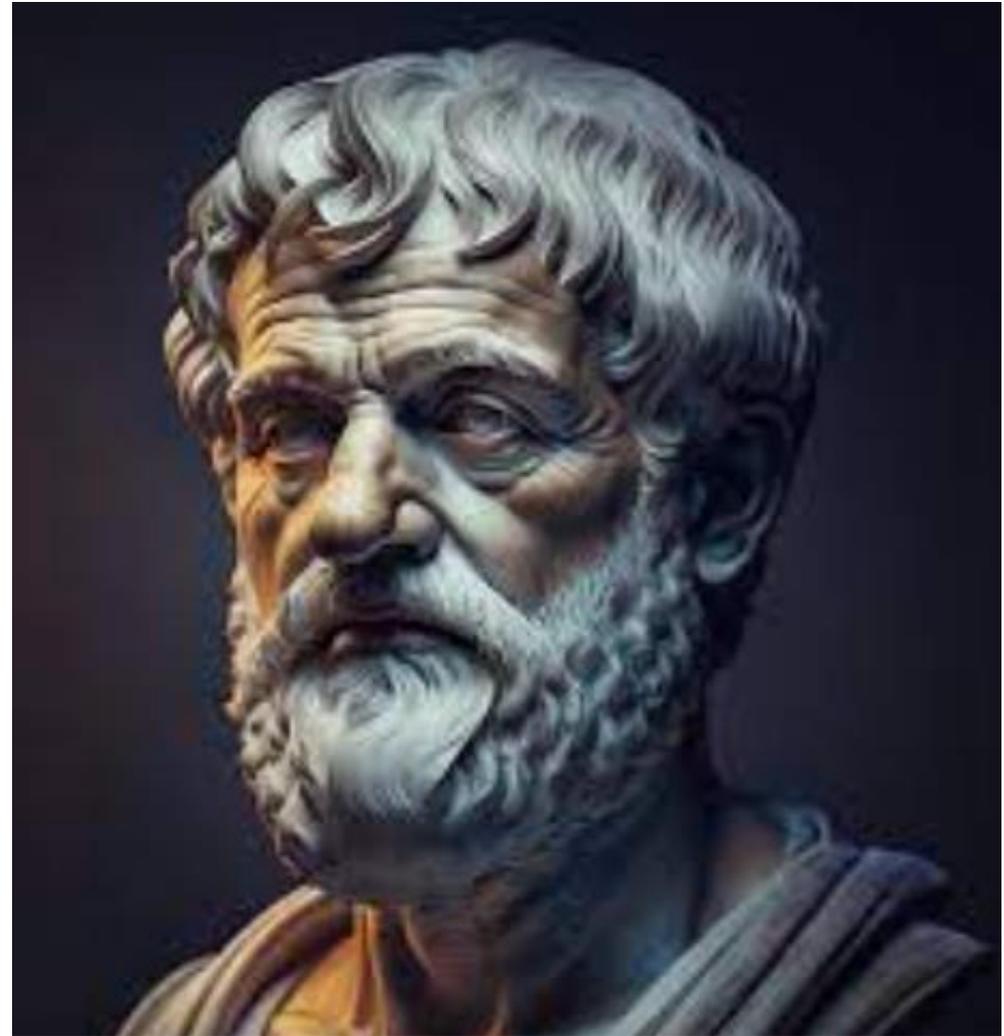
EUDAIMONIA

FILOSOFIA CLASSICA

Do grego:

(eu) bem, verdade, bem estar,
qualidade do bem disposto;

(daemon) espírito, gênio,
poder divino.



Aristóteles
(384 a.C. – 322 a.C.)



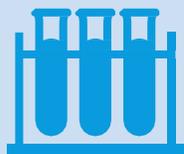
“Podemos ser felizes pelo
Daemon (Virtude) e pelo
Areté (Excelência).
E a Virtude das Virtudes é a
Felicidade, o encontro do
pensamento e da ação.”

Aristóteles
(384 a.C. – 322 a.C.)





A felicidade, enquanto fenômeno complexo, está na agenda dos projetos individuais de vida até o planejamento de organizações e Estados.



As pesquisas no campo da psicológica sobre a felicidade e o bem-estar, intensificaram a partir dos anos 50.



FELICIDADE É TRANSDISCIPLINAR



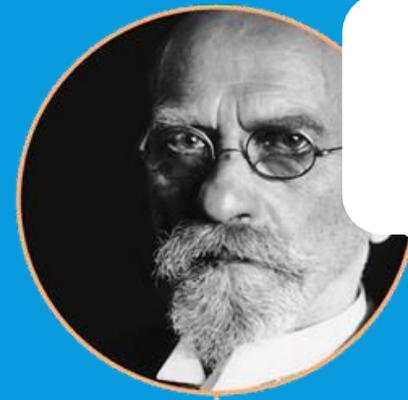
- Filosofia
- Neurociencia
- Educação
- Psicologia Positiva
- Economia
- Sociologia





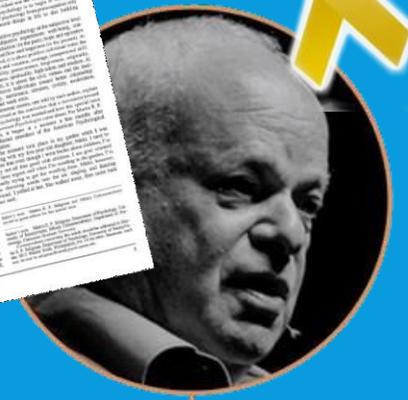
Busque a Eudaimonia

PSICOLOGIA FUNCIONAL
WILLIAM JAMES
1890



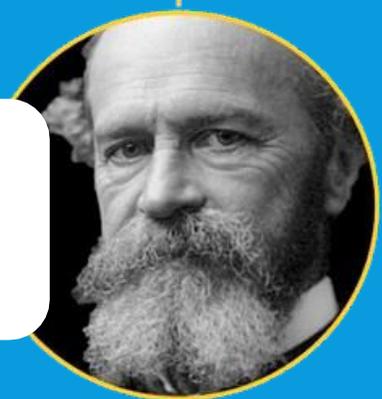
Resgate o Telos da Sociedade

PSICOLOGIA HUMANISTA
ABRAHAM MASLOW
CARL ROGERS 1950



FILOSOFIA CLÁSSICA
ARISTÓTELES
300 a.C.

Considere a experiência subjetiva do indivíduo



FENOMENOLOGIA
EDMUND HUSSEL
1920

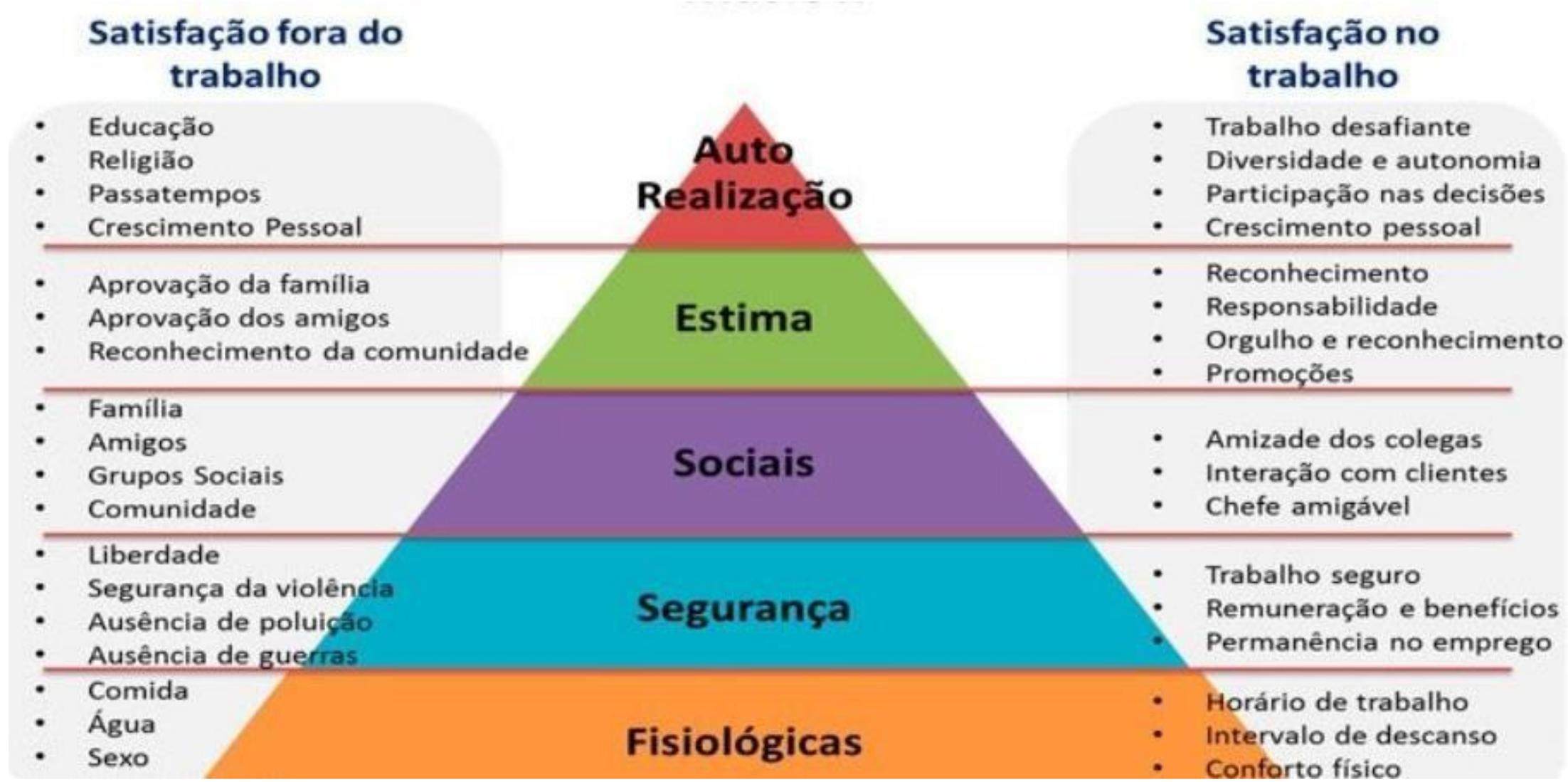
Por que não pesquisamos o triunfo?



PSICOLOGIA POSITIVA
MARTIN SELIGMAN 2000



Pirâmide das Necessidades - Maslow





5 PRINCIPAIS NECESSIDADES SOCIOEMOCIONAIS

- Pertencimento
- **Identidade Positiva**
- Autoestima Elevada
- **Reconhecimento**
- Amar e ser amado



FORMULA DO

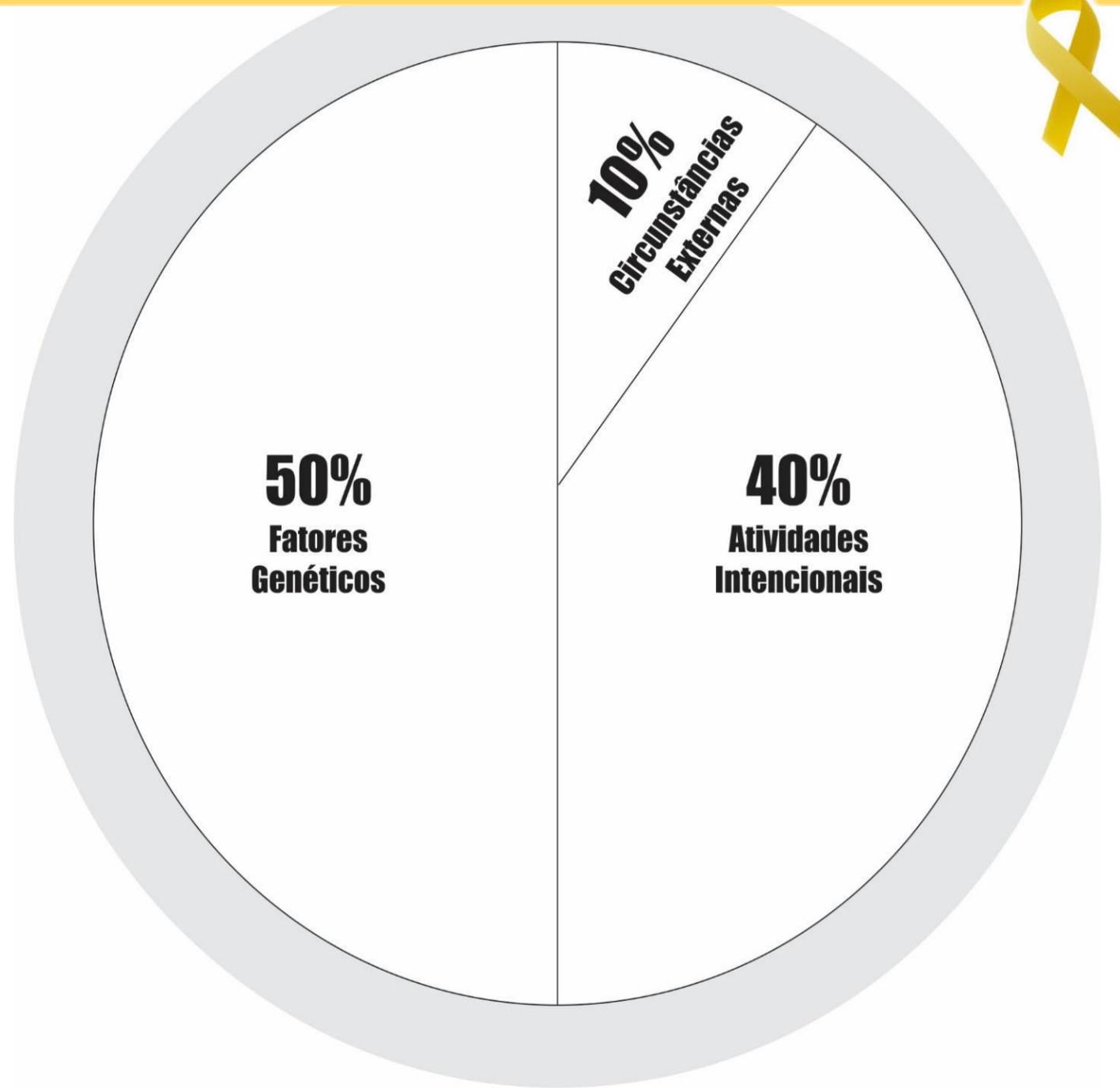
50-40-10

50% Genética

**10% Circunstâncias
Externas**

**40% Atividades
Intencionais**

**Lyubomirsky, Sheldon &
Schkade, 2005**

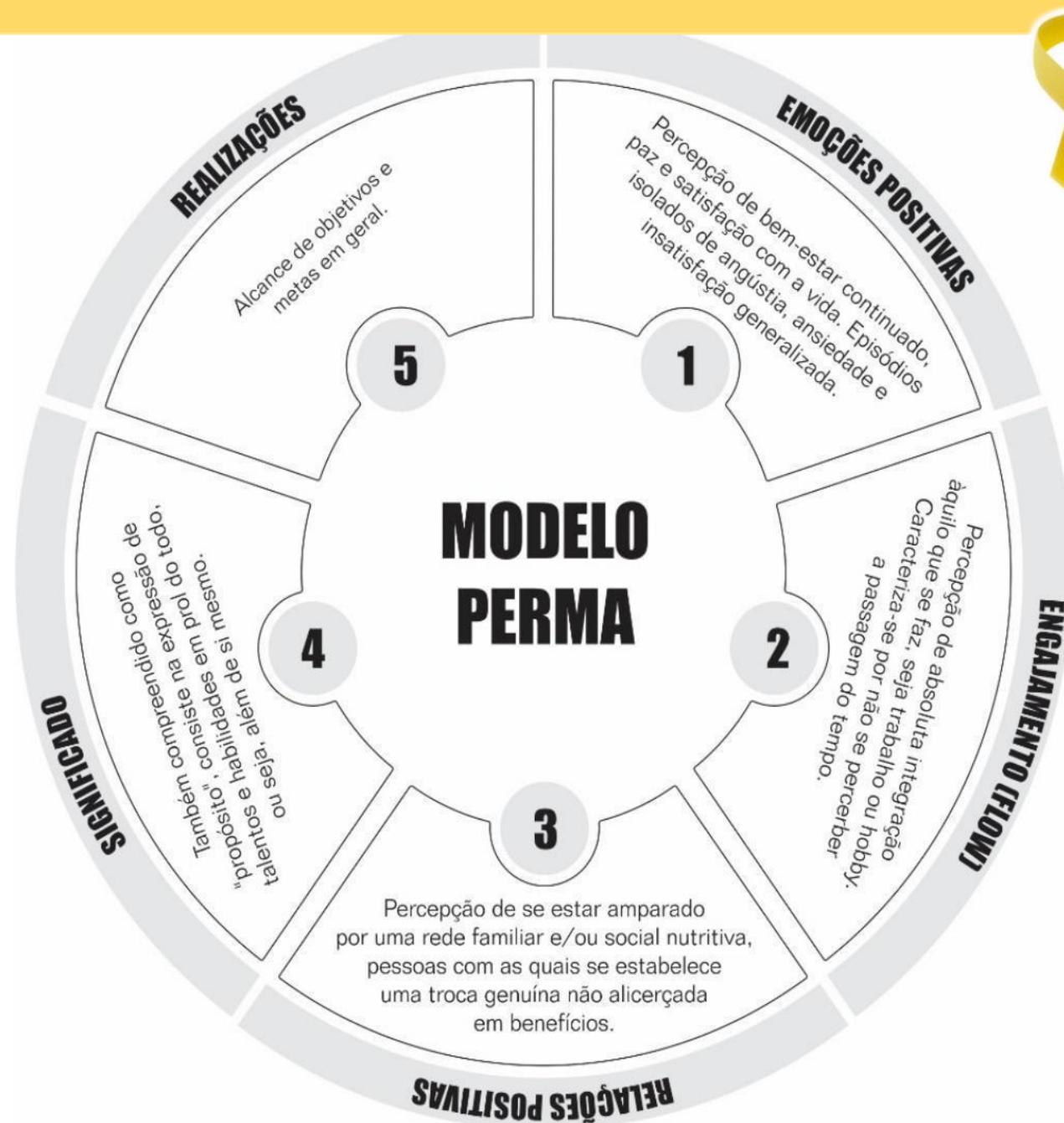


MODEL



- Emoções Positivas
- Engajamento
- Relações Nutritivas
- Propósito
- Realizações

Seligman, 2011





VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER

SABEDORIA

AMOR AO APRENDIZADO
CRIATIVIDADE
CRITÉRIO CURIOSIDADE
PERSPECTIVA

CORAGEM

BRAVURA
INTEGRIDADE
PERSEVERANÇA
VITALIDADE

HUMANISMO

AMOR
GENEROSIDADE
INTELIGÊNCIA SOCIAL

JUSTIÇA

LIDERANÇA
JUSTIÇA
TRABALHO EM EQUIPE

TEMPERANÇA

AUTOCONTROLE
HUMILDADE PERDÃO
PRUDÊNCIA

TRANSCENDÊNCIA

APRECIÇÃO DA BELEZA
ESPERANÇA
ESPIRITUALIDADE
GRATIDÃO
HUMOR

“Quando nos deixamos guiar pela felicidade, nos posicionamos no caminho que sempre esteve ali, à nossa espera, e vivemos exatamente a vida que deveríamos estar vivendo.”

Joseph Campbell
1904-1987



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL ONU



PESQUISA DE HARVARD MOSTRA VALOR DA AMIZADE



Pesquisa conduzida ao longo de 8 décadas, mostra que, após a fronteira dos 70 anos, ao conviver com pessoas mais jovens, os níveis de satisfação e felicidade aumentam 3 vezes mais.



O QUE FAZ UMA PESSOA SER SAUDÁVEL?



- Pesquisa realizada pela Universidade de Oxford em 2012, afirmam 60% das pessoas responderam que ter amigos é mais importante do que carreira, dinheiro ou família.
- Amigos são o principal indicador de bem-estar;
- Laços fortes de amizade aumentam nossa vida em até 10 anos e previnem uma série de doenças;
- Precisamos ter 4 amigos no mínimo: menos que isso há um risco dobrado de ter doenças cardíacas.



O QUE FAZ UMA PESSOA SER SAUDÁVEL?



- Reduz o risco de depressão, ansiedade, estresse, Alzheimer e outras doenças.
- Famílias e amigos estimulam a abandonar os vícios (fumo, álcool, etc.), a exercitar-se e alimentar-se melhor e melhorar a saúde integral.
- Há maior longevidade nas mulheres é devido aos laços emocionais que existem entre elas.



RELAÇÃO ENTRE AMIZADE SOCIAL E SATISFAÇÃO PROFISSIONAL



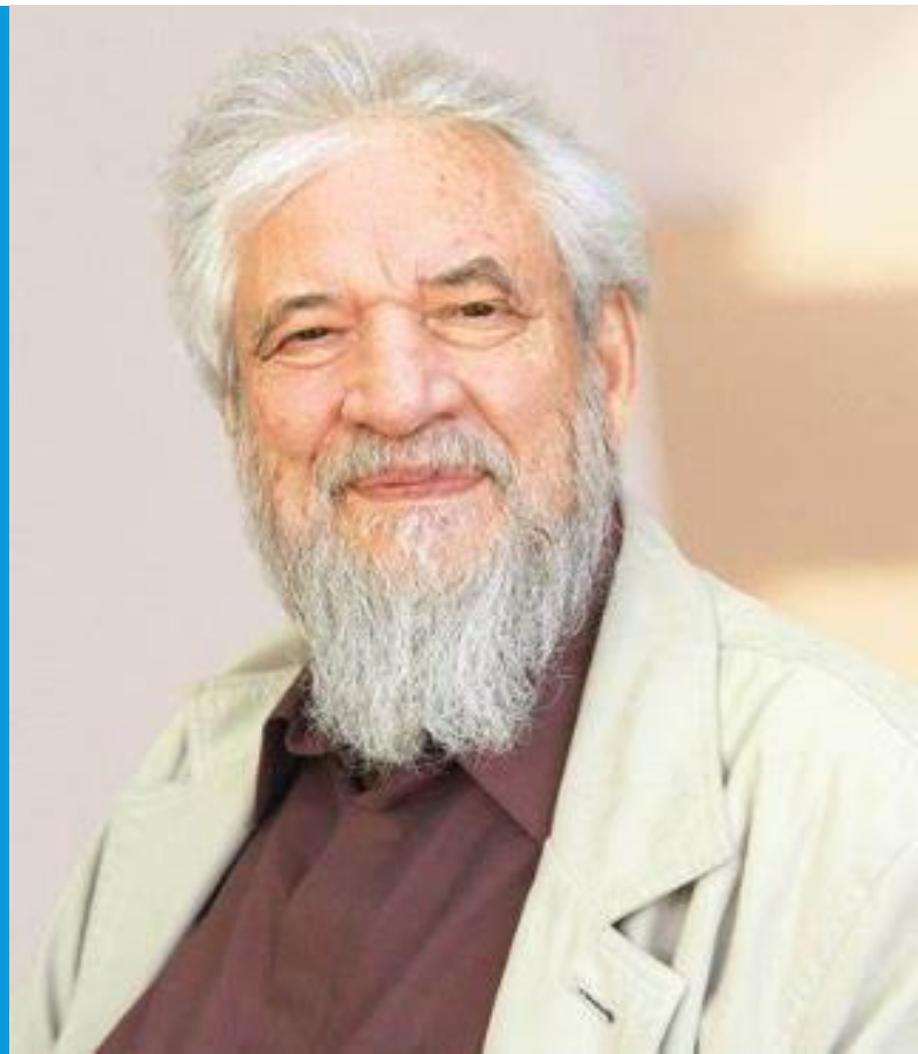
- Pessoas que possuem 3 ou mais amigos no trabalho tem 96% mais chance de estarem satisfeitas com a vida.
- Só 18% das pessoas trabalham em empresas que estimulam o desenvolvimento de amizades.



MATERNAGEM SOCIAL



Maternagem: Texto da Vida é uma obra que nos convida a explorar as profundezas da experiência humana, sob a perspectiva do renomado psiquiatra chileno, Cláudio Naranjo. Neste livro, Naranjo nos conduz por uma jornada poética e reflexiva, desvelando aspectos essenciais da maternagem, da consciência e da psique.





TENHA UM SONO
DE BOA
QUALIDADE



PRATIQUE
EXERCÍCIOS
REGULARMENTE



TENHA UM BOM SENSO
DE HUMOR



NUNCA SE
PREOCUPE COM
PEQUENAS COISAS



“Aprendi que desperdicei a maior parte de minha vida, **pre-ocupada** com coisas que simplesmente **nunca** aconteceram...”



M.L.C.S., 76 anos



TENHA PENSAMENTOS POSITIVOS!



- Nutrir pensamentos bons e cultivar emoções positivas promovem a harmonia e o equilíbrio do corpo, energia vital, mente e espírito



CONECTE-SE!



CONECTE-SE
COM SUA
FAMÍLIA



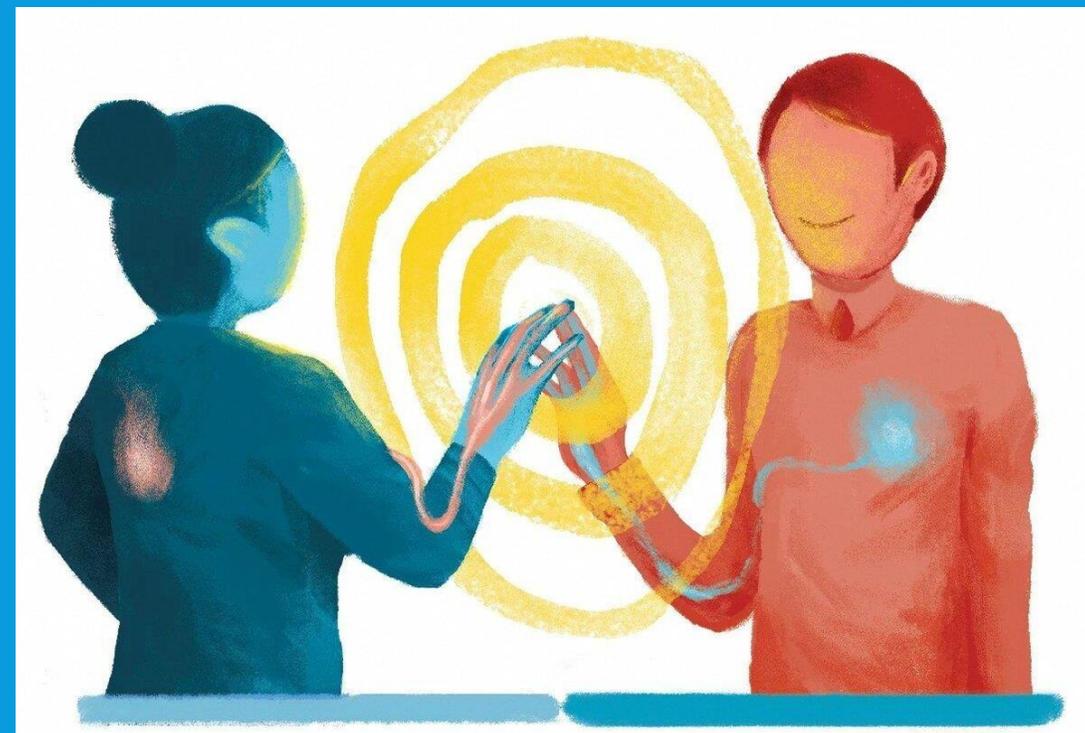
PRATIQUE O BEM



“A essência da Felicidade é viver com um propósito, cuidando da autenticidade, do poder da presença amorosa e da vibração que vem do coração.

É viver conectado consigo mesmo, com os outros e com a natureza.”

Cristiane Holanda



“Quando é verdadeira, quando nasce da necessidade de dizer, a voz humana não encontra quem a detenha. Se lhe negam a boca, ela fala pelas mãos, ou pelos olhos, ou pelos poros ou por onde for. Porque todos, todas, temos algo a dizer aos outros, alguma coisa, alguma palavra que merece ser celebrada ou perdoada pelos demais.”

Eduardo Galeano





"Pessoas estão sendo cativadas para essa causa. O terreno está sendo preparado, sementes estão sendo plantadas, cultivadas, zeladas e é preciso acreditar na **FORÇA DAS SEMENTES!**"

Cristiane Holanda

Referências

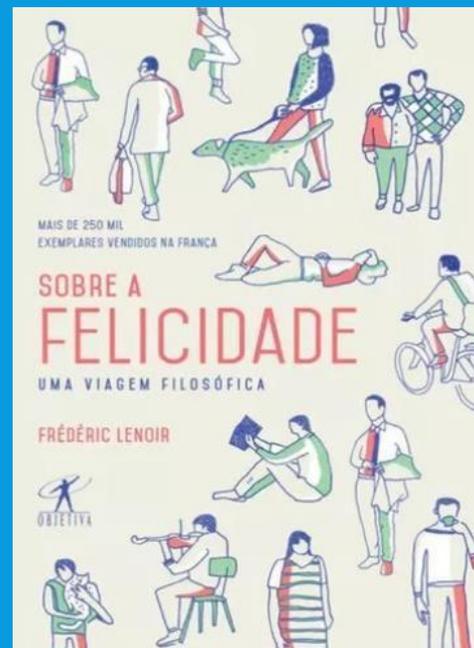


- BERTOLOTE, J. M. **O suicídio e sua prevenção**. São Paulo: Unesp, 2012.
- ABP – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio: informando para prevenir**, Brasília, DF: CFM: ABP, 2014.
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. **Falando abertamente sobre suicídio**. *São Paulo, 2013*.
- Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária**. Genebra, 2000.
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. **Suicídio – Saber, Agir e Prevenir**. São Paulo, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental**. Brasília, DF, 2013. (Cadernos de atenção básica, n. 34).
- SUS. **Suicídio. Saber, agir e prevenir**. Acesso em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/20/Folheto-jornalistas-15x21cm.pdf>. Folheto Jornalistas. 2017
- José Tadeu Arantes. **Expressão não verbal ajuda a diagnosticar a depressão**. Agência FAPESP. 22. Fevereiro. 2016.



LEITURA ESSENCIAL

- Prazer
- Alegria
- Felicidade



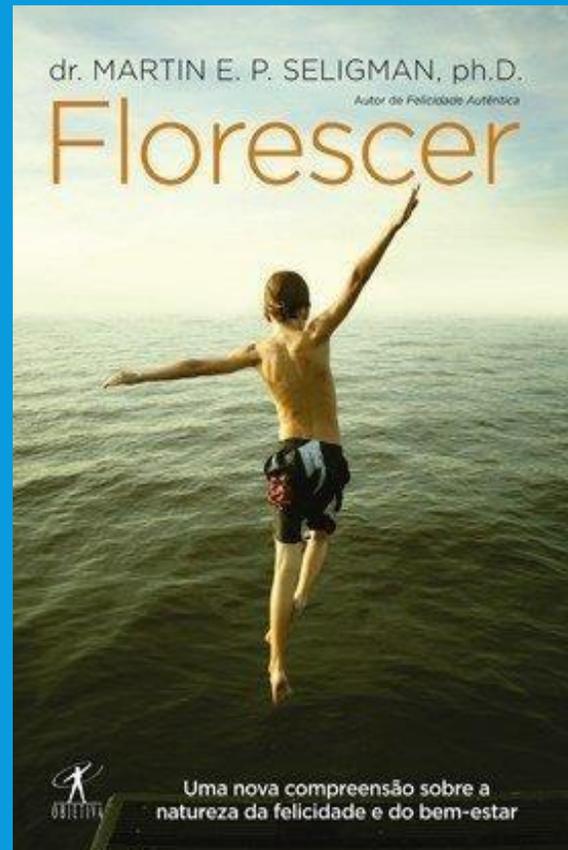
Sobre a Felicidade
Frédéric Lenoir



A Felicidade,
Desesperadamente
André Comte-Sponville



LEITURA ESSENCIAL



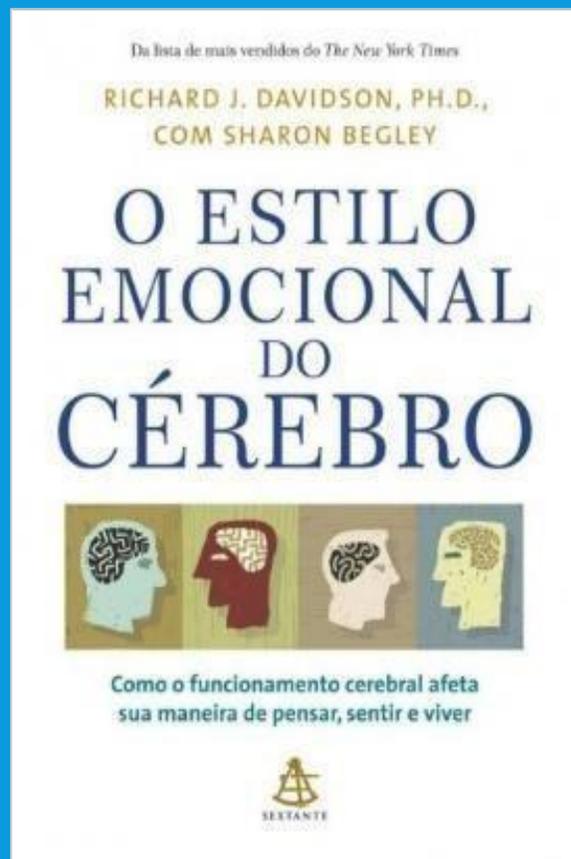
Florescer
Martin Seligman



A Ciência da
Felicidade Sonja
Lyubomirsky



LEITURA ESSENCIAL



O Estilo Emocional do Cérebro
Richard Davidson



@cristianecarvalhoholanda



cristianeholandac@gmail.com



+55 85 9776-3859

**Colaboração de estudos da Carla Furtado
Arte Gráfica por Líllian Gondim**