

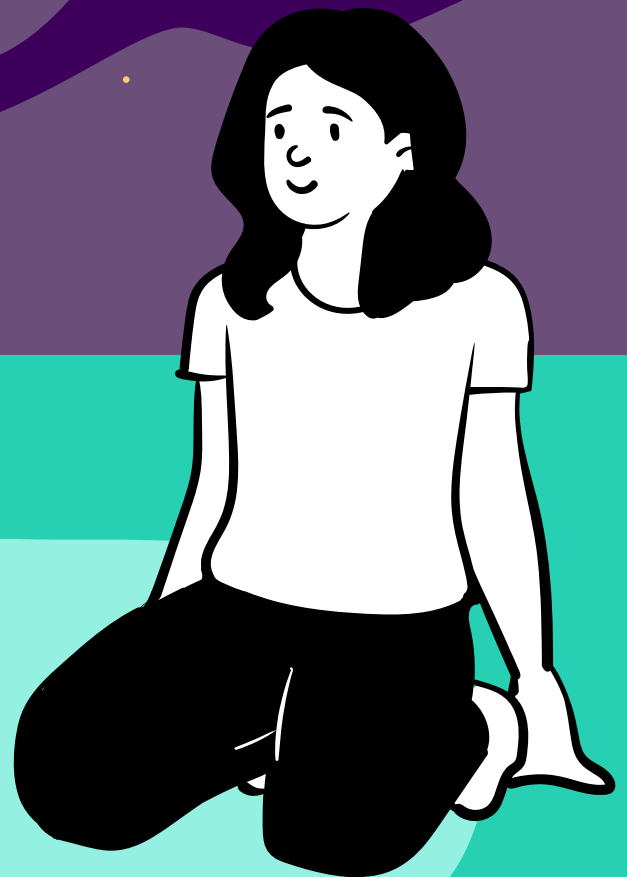


FALANDO COM

*jovens*

SOBRE

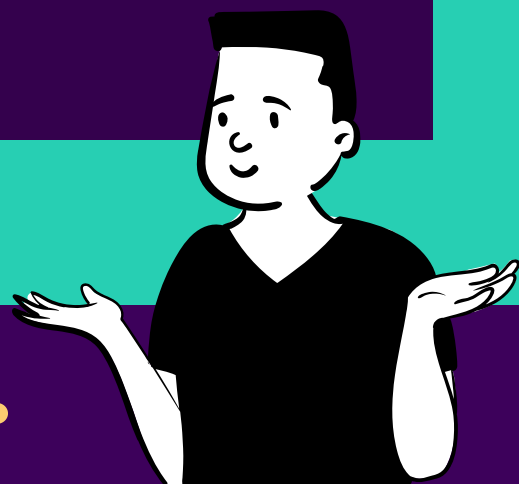
SUICÍDIO



# APRESENTAÇÃO

Segundo o CVV – Centro de Valorização da Vida, o Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, que, no Brasil, foi criada em 2015 por essa instituição, CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar a cor ao mês que marca o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10 de setembro).

Vivenciar sofrimentos, angústias que nos desalojam e nos façam questionar o nosso lugar no mundo pode ser mobilizador, em especial, para jovens. Nesta cartilha, pretendemos aproximar os leitores, em especial, a juventude, do fenômeno do suicídio, permitindo que possamos compreendê-lo, sem estigmatizá-lo, nos informar cuidadosamente, e, principalmente, acreditar que acolher a dor de quem está do nosso lado pode salvar vidas. Esperamos que, juntos, afirmemos que falar sobre suicídio é importante para todos nós.



# Sumário

- 3 O que é suicídio?
- 6 Quando procurar ajuda?
- 9 Autocuidado
- 10 Redes de apoio
- 12 Como ajudar?
- 13 Tá... mas e a pandemia?
- 15 Onde procurar ajuda?
- 18 Referências



# O QUE É SUICÍDIO?

## DE ACORDO COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE...

o suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.



## É IMPORTANTE COMPREENDER QUE...

quem pensa ou fala em suicídio está vivendo um sofrimento, uma desarmonia existencial que se transforma em falta de esperança para viver.\*

Essa temática merece **atenção** especial na **juventude**.



O suicídio é a **segunda principal** causa de morte de jovens com idade entre 15 e 29 anos.

Aspectos sociais, culturais e ambientais podem **influenciar** no aumento ou diminuição de casos.



Portanto, precisamos também trazer essa **discussão** para grupos de adolescentes negros, LGBTQI+ e indígenas.



**Ao falarmos sobre suicídio, estamos lidando com um tema complexo, que envolve várias questões e não tem uma única causa.**

**Sendo assim, que tal falarmos um pouco sobre alguns fatores que podem indicar que alguém pode estar precisando de ajuda?**



# QUANDO PROCURAR AJUDA?

## Escola

- Contexto de bullying e/ou cyberbullying
- Isolamento, exclusão ou não aceitação por diferenças de sexualidade, gênero, raça ou deficiência

## Casa

- Presenciar ou ser vítima de violência física, verbal ou psicológica
- Não aceitação de gravidez pelos parentes e/ou por si
- Homofobia, transfobia

## Emoções

- Baixa autoestima
- Desesperança
- Perda de interesse
- Tédio constante
- Não pertencimento
- Sensação de incapacidade

## Outros

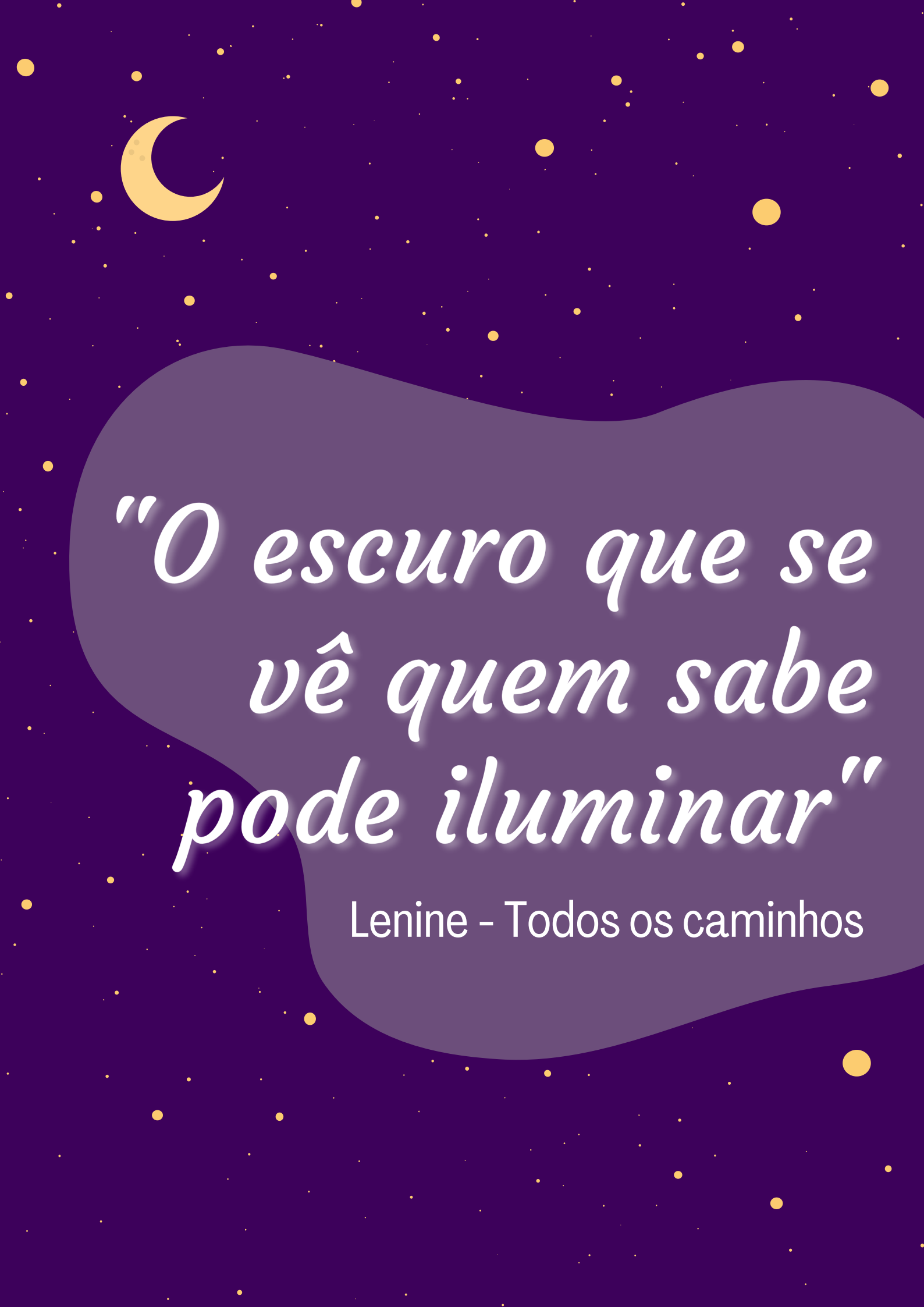
- Depressão
- Transtornos de humor e personalidade
- Automutilação
- Ideação suicida
- Abuso de drogas lícitas e/ou ilícitas

## Mas atenção!

É importante lembrar que a presença desses fatores não significa, necessariamente, que alguém irá tirar a própria vida, e a ausência deles também não quer dizer que pensamentos de morte não existam.



A prioridade é cuidar de si e do próximo, percebendo a importância de acolher o sofrimento e dar atenção às pessoas em situações de risco suicida.



*"O escuro que se  
vê quem sabe  
pode iluminar"*

Lenine - Todos os caminhos



# AUTOCUIDADO

Crie a sua rotina e inclua coisas que te **fazem bem**.

**Não se cobre tanto.** Fazer nada também é importante.

Alguns exemplos daquilo que pode te fazer bem:

- Jogar
- Ler
- Fazer exercícios físicos
- Assistir a filmes e séries

Em tempos de **pandemia**, cuide de como você se informa. Busque sempre **fontes confiáveis**.

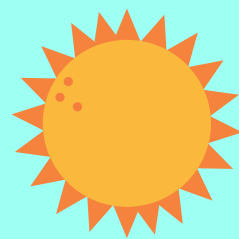
- Tocar instrumentos
- Desenvolver expressões artísticas
- Praticar atividades espirituais...

As opções são **infinitas!**

Busque seus **amigos!** Nem sempre eles sabem que você sente falta deles.

**Falar** inspira **vida!**

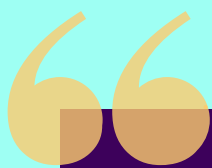
Ninguém precisa passar por isso **sozinho**.



A rede de apoio é formada pelas **pessoas**, da sua família ou não, **que você pode contar** nos momentos bons e ruins. As pessoas com quem você se sente **à vontade** para conversar e sente **confiança**.

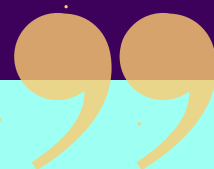
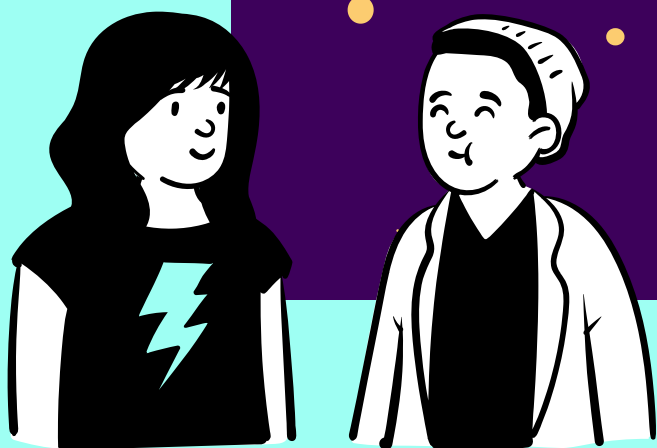
Em tempos de **pandemia**, esse contato com aqueles que não moram com você pode ser feito de forma **virtual** via ligações, mensagens de texto e chamadas de vídeo.

Se seu acesso à internet for dificultado, busque **pessoas próximas** com quem você possa conversar, tomando as **medidas de higiene** necessárias: figuras de referência na comunidade, vizinhos, professores são alguns exemplos.



*Eu tô contigo, irmão  
E não tenho mais  
medo do mundo*

Solar - Banda do Mar



*Permita que eu fale,  
não as minhas  
cicatrizes*

**AmarElo - Emicida**



# Como ajudar?

## Acolha

Quem vive um sofrimento gostaria de ter alguém **próximo** e **disponível** a ouvir, por mais doloroso que seja. Pedir ajuda às vezes é difícil, então, ao perceber que alguém não está bem, **acolha** o sentimento e **se aproxime** dele.

## Escute

Quem pensa ou tenta suicídio está vivendo um **sofrimento insuportável**, difícil de lidar sozinho, assim, **ouvir** e permitir que alguém fale de sua dor, **sem julgamentos**, é algo muito importante.

## Compreenda

**Ouvir** como os **desafios** e os **medos** são vividos, tentando **buscar ajuda** psicológica, médica ou outra quando necessário.

## Cuide

**Ligar** e **mandar mensagens** com mais frequência são formas importantes de **cuidado** a quem vive um sofrimento.



# Tá, mas... e a pandemia?

Viver uma **pandemia**, em **distanciamento social**, trouxe para nós uma nova forma de viver que, para alguns, pode ser de **difícil** adaptação e afetar a **saúde mental**.

Sentimentos como desamparo, tédio, tristeza, solidão e pensamentos sobre o próprio viver são reações normais e esperadas em tempos como o que vivemos. Mas se você percebe que eles estão te afetando, busque ajuda.

**A pandemia aumentou a incidência de sofrimento psíquico em 1/3 da população.<sup>1</sup>**



**LEMBRE-SE**

**SEMPRE:**

**TUDO BEM**

**NÃO**

**ESTAR**

**BEM**

# Onde procurar ajuda?

15

## Unidades de Pronto atendimento (UPA)\*

Em Natal/RN, UPA Sul, UPA Esperança, UPA Pajuçara e UPA Potengi



## Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)\*

Em Natal/RN, CAPS I infantil, CAPS II Oeste, CAPS AD III Leste, CAPS III Leste e CAPS III AD Norte

## SEPA (UFRN)\*\*

Ligue (84) 3342-2234

## SIP (UNP)\*\*

Ligue (84) 3216-8607

## Centro de Valorização da Vida (CVV)\*

Ligue 188 ou acesse [cvv.org.br](https://cvv.org.br) para atendimento por chat

## Mapa Saúde Mental\*

Acesse:  
<https://mapasaudemental.com.br/atendimento-online-para-todos-os-publicos/>

## UNI-RN\*\*

Ligue (84) 3215-2960



## Estácio (FATERN)\*\*

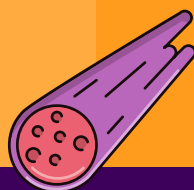
Ligue (84) 3642-7531

## Unifacex\*

Atendimento psicológico online. Formulário disponível no Instagram: @sepunifacex

## Maurício de Nassau\*\*

Ligue (84) 3333-7809 ou (84) 3344-7853



\* Serviços de atendimento gratuito durante a pandemia

\*\* Consultar disponibilidade desses serviços durante a pandemia.

# EQUIPE

## TEXTO

Amanda Melo Queiroz da Costa  
 Caroline da Costa Oliveira  
 Frederico Noronha Clemente  
 Gêdson Resende de Almeida  
 Lucas Araújo Soares  
 Morgana de Gusmão Moraes  
 Olga Maria Hawes F. de Oliveira  
 Pedro Otávio Maia Guedes  
 Thainá Souza Cruz Belmiro

## REVISÃO

Gêdson Resende de Almeida  
 Jucieli Polyanna Querino da Silva  
 Mariana Maia de Medeiros  
 Morgana de Gusmão Moraes  
 Thainá Souza Cruz Belmiro

## COORDENAÇÃO

Ana Karina Silva Azevedo

## DESIGN

Gêdson Resende de Almeida  
 Morgana de Gusmão Moraes  
 Thainá Souza Cruz Belmiro



Canva

Catálogo da Publicação na Fonte.  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte.  
Biblioteca Setorial do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes (CCHLA).

Falando com jovens sobre suicídio / coordenadora: Ana  
Karina Silva Azevedo – Natal : Universidade Federal do Rio  
Grande do Norte, 2020. .  
18 p. : il. color.

1. Suicídio - Prevenção. 2. Setembro amarelo –  
Campanha de conscientização - Suicídio. 3. Centro de  
valorização da vida. 4. Psicologia. I. Azevedo, Ana Karina  
Silva. II. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. III.  
Título.

RN/BSE-CCHLA

CDU 159.922.8

Elaborado por Heverton Thiago Luiz da Silva CRB 15/710

# Referências

- ✿ Braga, L. L. & Dell'Aglio, D. D. (2013). Suicídio na adolescência: fatores de risco, depressão e gênero. *Contextos Clínicos*, 6(1), 2-14.
- ✿ Camelo, M. (2014) Solar. ( Gravado por Banda do Mar). Em Banda do Mar. Rio de Janeiro, Sony Music
- ✿ Cassorla, R. M. S. (1991) Do suicídio: estudos brasileiros. Campinas: Editora: Papyrus.
- ✿ Dutra, E. (2012) Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade. *Estud. pesqui. psicol.* [online]. vol.12, n.3, pp. 924-937
- ✿ Lenine (1998) Todos os Caminhos. Em Todos os Caminhos( CD). São Paulo, Movieplay
- ✿ MINISTÉRIO DA SAÚDE ( 2018) Óbitos por suicídio entre adolescentes e jovens negros 2012 a 2016. Brasília/DF
- ✿ OPAS/OMS ( 2018) Folha informativa - Suicídio, Recuperado de [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839)
- ✿ Vassão, F., Emicida, DJ Duh (2019) AmarElo. Em AmarElo. Rio de Janeiro, Sony Music.
- ✿ Xavier, I. F. L. (2018). A (in)decisão de pôr fim à vida: Uma análise fenomenológica dos discursos clínicos. In A. Feijoo (Org.), *Suicídio entre o morrer e o viver: Desmoralizando o suicídio na contemporaneidade* (pp. 267-291). Rio de Janeiro: IFEN.