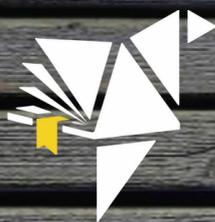




Manual de
Sobrevivência

SETEMBRO AMARELO



Setembro chegou outra vez em nossos calendários e com ele mais uma edição de uma campanha mundial importantíssima, ainda mais nos últimos anos, o Setembro Amarelo. O foco deste mês em diversos países do mundo, inclusive no Brasil, é a prevenção ao suicídio e principalmente, a valorização da vida. Porém, esses anos (de 20/21) não é têm sido anos “normais” em nossas vidas, vivemos até aqui grandes desafios, perdas e inúmeras questões, entre elas o isolamento social e a intensa necessidade de readaptação de diversas áreas da vida, que exigiram muito de nossa capacidade emocional para viver todos esses processos de forma equilibrada.

Pensando em 20/21 e nos desafios que Setembro trás, os quais podem se intensificar esse ano, bolamos esse “Manual de Sobrevivência – Setembro Amarelo”, onde conversamos sobre a campanha, autocuidado, casos e divulgações, o que fazer nesse mês, e é claro 5 dicas para que você possa “sobreviver” ao setembro amarelo de uma forma consciente, saudável, efetiva e promovendo a vida.

Nossa intenção é que juntos, lado a lado, possamos vencer mais um mês neste ano tão intenso, sem deixar de lado questões e discussões importantes como o suicídio mas sem colocar em risco a nossa própria saúde emocional. Oramos para que esse Manual o ajude a entender um pouco mais sobre a importância de setembro, do autocuidado e como você pode contribuir para que a vida seja promovida de forma saudável.

Lembramos que o que foi colocado aqui é só uma das formas de ajuda que se pode conseguir e não é suficiente para tratar casos que envolvem suicídio.

Se você se deparar com casos assim, ou estiver pensando nisso, procure ajuda de pessoas próximas, ajuda profissional e, se assim desejar, apoio espiritual nesse momento (deixamos no fim desse material outras dicas de materiais que podem te ajudar e orientar como e onde pedir ajuda – e se for o caso, como você pode ajudar alguém nessa situação).

Que Deus o abençoe e que esse material possa te ajudar a sobreviver esse setembro amarelo de uma forma saudável e ativa.



índice



CONHECENDO A CAMPANHA



CUIDANDO DE SI



COMPARTILHANDO CASOS



SENDO EFETIVO NO
SETEMBRO AMARELO



DICAS DE SOBREVIVÊNCIA

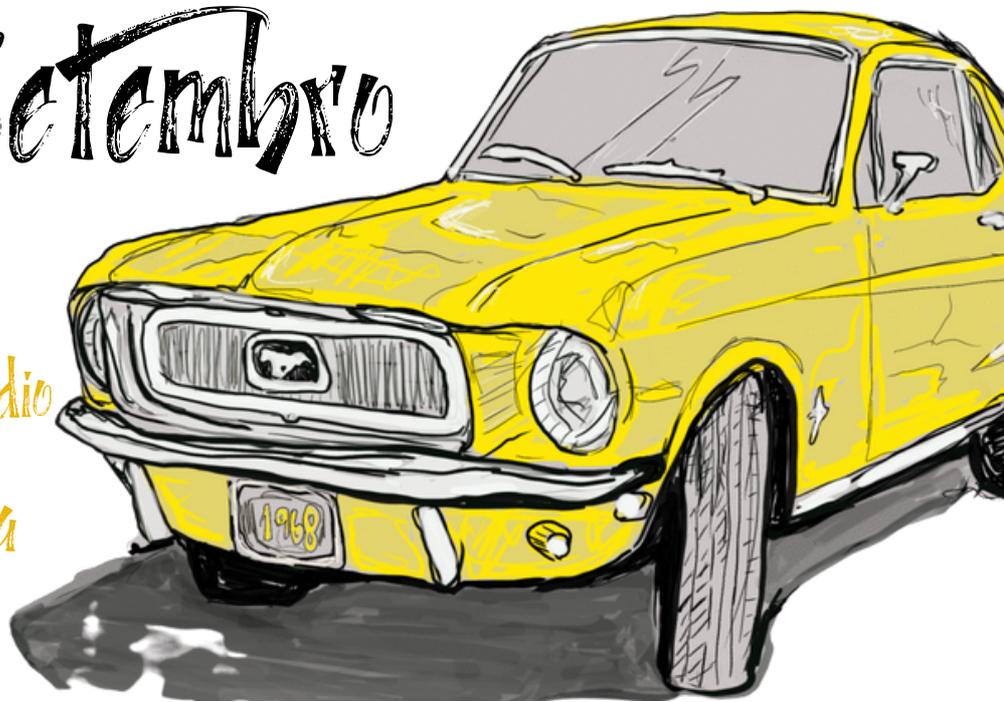
CONHECENDO A CAMPANHA

Em 1994, um jovem rapaz estadunidense, Mike Emme, de 17 anos, conhecido em sua cidade por ter um Mustang 68 amarelo, e por ser carinhoso com as pessoas, cometeu suicídio. No dia de seu funeral seus amigos disponibilizaram uma cesta com cartões e fitas amarelas para quem precisasse de ajuda.

Em pouco tempo a história ficou conhecida em seu país. Devido à amplitude alcançada, em 2003, a Organização Mundial das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 10 de Setembro como o Dia Mundial de prevenção ao Suicídio, apropriando-se da fita amarela como símbolo dessa luta de incentivo à vida. No Brasil, a campanha se iniciou em setembro de 2014.

10 de Setembro

*Dia Mundial de
Prevenção ao Suicídio
e Incentivo à Vida*





O Setembro Amarelo surgiu para conscientizar a população e dar visibilidade à **valorização da vida**. Pensar esse lugar como um espaço para reflexão é uma forma de prevenir casos como o de Mike Emme. Deste modo, por meio de palestras, campanhas e do engajamento social, a iniciativa do "Setembro Amarelo" visa mitigar esse problema e tornar visível o mais importante: **A vida**.

O tema mais importante é a vida

É de conhecimento geral a importância de se estar engajados em projetos que promovem a vida, bem como saber como articular essas ideias, as informações e todos os fatores que envolvem a causa. Entender a vida como algo a ser defendido e valorizado é uma tarefa árdua, no entanto, é por ela que atuamos e lutamos.

**ESSA É A IDEIA DA
CAMPANHA: LUTAR PELA
VIDA DE QUEM JÁ NÃO VÊ
RAZÃO PARA VIVER.**



**O
AUTOCUIDADO
É O
PRIMEIRO
PASSO**





CUIDANDO DE SI

A intenção do Setembro Amarelo é pensar na prevenção ao suicídio e valorização da vida, por isso precisamos conversar abertamente sobre este delicado assunto. As campanhas têm o intuito de informar e nos fazer refletir, conseqüentemente fazem com que mais informações circulem.

Como podemos nos beneficiar dessas informações, e não só pensar no lado difícil disso tudo?

Sabemos que o suicídio acontece em nossa sociedade e que as estatísticas têm preocupado os profissionais que trabalham nesses casos. No Brasil, são registrados cerca de 12 mil suicídios por ano. Apesar de saber que eles ocorrem, pouco se fala sobre como enfrentar esse problema de saúde pública e como auxiliar e alcançar os que precisam.

É daí que surge a necessidade desta campanha e a mudança de olhar sobre o assunto.

Especialmente este ano precisamos estar mais atentos sobre como anda a saúde de nossas emoções, já que 20/21 têm sido um tempo diferente de todos os outros que já vivemos. Uma vez que foi preciso, além de enfrentar os desafios normais, nos isolar socialmente.

E AÍ? EXISTE UM IMPACTO REAL EM NOSSA SAÚDE MENTAL DIANTE DE TUDO ISSO?

QUAL SEU LIMITE?

EM 20/21 PRECISAMOS DOBRAR A NOSSA ATENÇÃO

COM CERTEZA!

Então, neste momento tão diferente que estamos vivendo, e dentro de nossa campanha, **convidamos você a se cuidar cada vez mais!** Não tenha vergonha de falar sobre suas fraquezas e sofrimentos; todos estamos enfrentando algo, acredite! Você não está sozinho.

Converse, compartilhe, peça ajuda. Existe ajuda especializada e nós precisamos conhecê-la. Falar sobre seus medos e pensamentos pode ajudar a aliviar toda a angústia e tensão que existe em você.

FIQUE ATENTO A ESSAS DICAS...

FIQUE ATENTO À SAÚDE DE SUAS EMOÇÕES

Elas merecem atenção como qualquer outra parte de sua saúde!

MANTENHA BONS HÁBITOS MENTAIS

Não fique 24 horas ligado nas notícias, informe-se também de coisas boas e se dedique ao que te faz bem. Uma boa leitura, música, filmes, séries, atividade física, convivência com quem você ama. Desenvolver alguma atividade que te traga bem estar é uma forma de cuidar de seus sentimentos, emoções e pensamentos.

FALE E EXPRESSE SUAS EMOÇÕES

Guardar as emoções ou tentar enfrentar tudo sozinho, nem sempre é a melhor escolha. Busque formas de falar e expressar como tem se sentido, inclusive frente as notícias e questões que tem vivenciado. Pode ser conversando, escrevendo, desenhando, você escolhe.

GUIDE DE SUA ESPIRITUALIDADE

A fé contribui e, em alguns casos, pode ser determinante para que possa manter a saúde emocional. Fale com Deus, expresse suas angústias, tristezas, dificuldades, leia o livro que norteia sua fé (para a maioria das pessoas é a Bíblia), exerça sua fé das formas mais profundas e íntimas que puder, compartilhe e caminhe com pessoas com a mesma fé que você.



*é mais que
uma notícia,
é a vida de
alguém...*

COMPARTILHANDO

CASOS



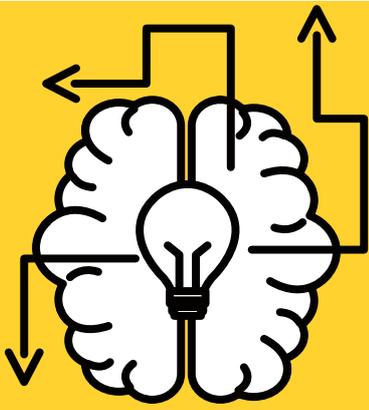
Após entender a importância de cuidar de si em meio a tantas notícias, o que se pode fazer com as notícias que chegam as suas mãos?

Posso compartilhar uma informação de tentativa ou ato de suicídio?
Tem um jeito certo compartilhar?
Existe algum impacto na viralização de uma informação como essa?



Antes de responder a essas perguntas, talvez seja interessante pensar em algumas coisas:





ANTES DE COMPARTILHAR, É LEGAL PENSAR

O PONTO AQUI DESPERTADO É A RESPEITO DE CASOS, E NÃO DO ASSUNTO EM SI, CONVERSAR SOBRE O ASSUNTO É ESSENCIAL, MAS ANTES DE COMPARTILHAR UM EPISÓDIO É LEGAL PENSAR:

QUAL A INTENSÃO EM COMPARTILHAR?

Ao entrar em contato com notícias tristes é normal sentir angústia, tristeza e a vontade de dar uma resposta. Isso pode acabar se transformando na necessidade de compartilhar essa angústia com outras pessoas. Principalmente no meio cristão, há o costume de “pedir oração” a respeito de questões que chegam até nós, e isso é muito bom. Mas falar sobre o episódio tem de fato a ver com o caso, ou com a angústia que causou?

É saudável publicar algo sobre a vida íntima de outra pessoa em grupos onde ninguém a conhece? Ou até mesmo sem a autorização dela ou de seus familiares?

Há diversas formas de apoiar uma pessoa, se for necessário ou sentir o desejo de compartilhar, prefira compartilhar com pessoas de confiança ou em grupos pequenos evitando redes sociais abertas ou grupos com número grande de pessoas.

SE O FIZER, ESTAREI EXPONDO A PESSOA?

É importante lembrar que por mais que chegue a você a informação da tentativa ou ato de suicídio de uma pessoa, ainda assim essa é uma informação de cunho íntimo e pessoal de alguém, relacionado a uma dor profunda para a pessoa e para sua família. Compartilhar esses casos requer cuidado, sensibilidade e empatia, uma vez que estamos lidando com a dor emocional de uma família e uma comunidade.

Caso queira falar a respeito do caso, lembre-se de ocultar informações como nome, cidade, descrição detalhada do ato, fotos e vídeos. Você pode falar sobre o fato, porém não tem o direito de expor alguém, por mais que essa não seja a sua intenção.

SE FOSSE COMIGO OU COM ALGUÉM DE MINHA FAMÍLIA, GOSTARIA QUE ISSO ACONTECESSE?

Caso isso acontecesse com você ou com alguém próximo, você gostaria que essa notícia circulasse fora de controle? Que fotos, vídeos e seu nome fossem repostados em lugares com pessoas que nem te conhecem?

A empatia é chave nesse momento. A notícia é sobre uma pessoa, sobre a dor de alguém. Não podemos dizer por nós mesmos, como ela se sente frente a circulação do que ocorreu. Mesmo tendo boas intenções ao compartilhar uma notícia, é necessário lembrar que vai muito além da notícia, é a vida de alguém, dos queridos de alguém.



POSSO PREJUDICAR DE ALGUMA FORMA A PESSOA OU A SUA FAMÍLIA FALANDO A RESPEITO DISSO?

A tentativa ou ato de suicídio, de forma geral, não é algo que uma pessoa tenha prazer em noticiar. É uma das expressões mais altas de dor emocional, onde se chega a ponto de desistir da vida e que envolve um processo doloroso, para ela e seus familiares. Mesmo confessar que se pensa nisso é difícil. Ter exposto em diversos lugares o que ocorreu é como ser lembrado desse momento diversas vezes. Com o passar do tempo é mais fácil lidar com essa questão, porém no início pode levar a reviver a dor repetidas vezes. Isso pode atrapalhar o processo de recuperação dessas pessoas, inclusive podendo gerar contexto para uma nova tentativa. Abrir isso é de direito da pessoa, de sua família e de mais ninguém, no tempo em que ela se sinta preparada e segura para tal.

AO NOTICIAR POSSO INFLUENCIAR OUTRA PESSOA A FAZER O MESMO?

Sim, nem sempre sabemos a situação emocional daqueles que estão recebendo a notícia. Uma pessoa já fragilizada emocionalmente ou tendo ideações suicidas, ao ver fotos, vídeos ou ler descrição do ato, pode ser incentivada indiretamente através de um exemplo, ou influenciada a ver o suicídio como saída para lidar com suas questões.

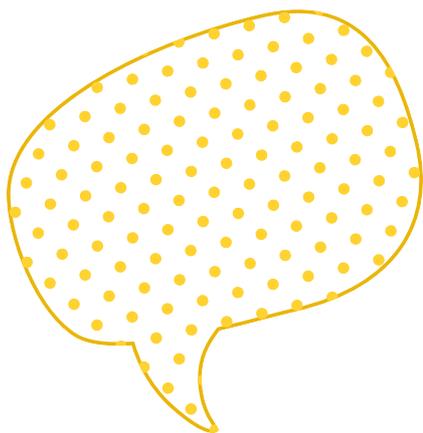
**NÃO HÁ ALGO DE ERRADO EM
COMPARTILHAR A INFORMAÇÃO,
O QUE SE DEVE EVITAR É A EXPOSIÇÃO E O JULGAMENTO.**

ANTES DE TUDO LEMBRE-SE:

Tomar cuidado com as informações, notícias, fotos e vídeos que repassamos é uma demonstração de amor. Podemos nos inspirar nas sábias palavras do Apóstolo Paulo à respeito do que é o amor:

*“O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha.
Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor.
O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade.
Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.”*





COMO COMPARTILHAR CASOS:

A SEGUIR, LISTAMOS PARA VOCÊ ALGUMAS DICAS DE COMO COMO FALAR A RESPEITO DE UM CASO SEM EXPOR A PESSOA, QUANDO SENTIR A NECESSIDADE DE FALAR A RESPEITO DISSO:

1

Somente noticie casos que você tenha autorização dos envolvidos para a publicação. Peça essa liberdade antes de compartilhar isso com terceiros.

2

Antes de publicar ou compartilhar tenha certeza da veracidade da notícia. De forma alguma, publique fotos, vídeos ou descrição da tentativa, ou ato;

3

Oculte os dados pessoais (principalmente se for menor), fale do que ocorreu, mas não revele os dados, mesmo em grupos restritos.

4

Lembre-se: é a dor de alguém e o direito de ser noticiada é da pessoa e não seu. Por mais que outras pessoas falem, não seja você a propagar ainda mais a dor do outro.

5

Prefira o compartilhamento em grupos pequenos e de confiança. Quanto mais pessoas envolvidas, maior será a dificuldade em controlar a informação e a exposição.

6

Ao escrever o texto e publicá-lo, faça-o com empatia e amor, lembrando que se trata de um ser humano e não somente mais um caso ou número.

SENDO EFETIVO NO SETEMBRO AMARELO: PEQUENAS AÇÕES IMPORTAM!



AO SE DEPARAR COM NOTÍCIAS COMO AS DE SUICÍDIO, É DESPERTADA A VONTADE DE FAZER ALGO A RESPEITO. EXISTEM VÁRIAS FORMAS DE FAZER ALGO, PRINCIPALMENTE ATRAVÉS DE NOSSAS POSTURAS E PALAVRAS.

Não falar sobre o suicídio não é a chave para resolver o problema.

No entanto, falar, divulgar, disseminar de maneira inadequada e ineficaz, pode ter um efeito devastador e até reverso. Ou seja, sem nos atentarmos à nossa conduta, acabaremos por promover o suicídio além de, expor pessoas e famílias que podem estar passando por isso, gerando mais sofrimento e constrangimento.

Dito isto, as nossas redes sociais podem ser usadas para salvar vidas e evitar sofrimento.

Como? Promovendo saúde!

- Poste dicas sobre saúde mental, qualidade de vida;
- Faça posts que promovam esperança e vida;
- Não publique fotos, bilhetes ou cartas suicidas;
- Evite o compartilhamento de casos, principalmente de menores e celebridades;
- Cuidado para não repassar informações não checadas;
- Não faça comentários de julgamento ou ofensivos.

EVITE OS RÓTULOS

Cada pessoa é singular, sua história de vida e contexto no qual está inserida é único.

Cuidado com os “rótulos”: não divulgue causas.

Não foque em causas e motivos. Não tente procurar uma razão para compreender o porquê das pessoas se suicidarem ou terem o suicídio como opção. Muito menos faça comparações entre alguém que está passando por um sofrimento com outros casos de pessoas que se suicidaram ou tiveram ideação. Cada pessoa é singular, sua história de vida e contexto no qual está inserida é único.

Ao associar uma determinada situação ou característica a uma causa, acabamos “rotulando” alguém que está passando por algo semelhante. E sem perceber, colocamos os outros ou até nós mesmos em contato com o suicídio, uma vez que dizemos: “fulano” passou por isso e encontrou uma saída para seu sofrimento.

Nossa tentativa de amenizar, pode gerar mais dor e levar a pessoa a cogitar essa possibilidade. E não é isso que queremos. Já estamos rodeados de informações como essas que só atrapalham e propagam o suicídio. Nossa intenção, é reduzir os impactos dessas informações e oferecer outras opções que não sejam prejudiciais para compartilhar informações, conversar sobre, lidar com o sofrimento, promovendo saúde.

Mais importante
que descobrir a
“causa” é
promover a vida.

Heeeelp!!

AJUDANDO ALGUÉM

Como sabemos, na maioria dos casos a pessoa com ideação suicida, demonstra alguns sinais antes de vir a executar o ato em si. No entanto, por mais que existam os serviços de saúde mental disponíveis para atender a esses casos, a procura por ajuda especializada normalmente ainda é tardia.

A tendência é sempre procurar alguém próximo, com quem já se tem um vínculo para desabafar. Entre eles, familiares, amigos ou alguém em quem a pessoa confie.

Fique atento, esse alguém pode ser você.

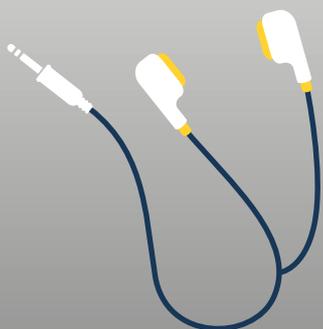
Compreendemos a complexidade que é auxiliar alguém que está passando por isso, não pedimos que você faça algo que está além de seu alcance. Você deve ser cauteloso com a maneira que irá lidar com o caso e com as suas próprias limitações. Por isso preparamos algumas dicas caso isso aconteça com você.

Contudo, lembre-se: elas servirão para auxiliá-lo somente nesse primeiro contato. Uma pessoa com ideação suicida precisa da ajuda de profissionais qualificados para acompanhá-la.

Nunca deixe essa opção de lado.

AJUDA MUITO SE VOCÊ:

OUVIR



AGIR COM
EMPATIA



APOIAR





O QUE FAZER:

- Procure um lugar calmo e seguro para conversarem, ouça atentamente e sem julgamentos, demonstre empatia, dê apoio.
- Incentive-o a buscar ajuda de profissionais. Se possível, ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.
- Se perceber que a pessoa está em risco imediato, não a deixe sozinha.
- Procure ajuda de profissionais da saúde. Você também pode ligar no *188 (Centro de Valorização da Vida).
- Se você tem fé, e a pessoa demonstrar abertura, ore com e por ela. Peça a Deus para que a pessoa sinta que é amada, que tenha alívio das suas dores, que seja curada, que tenha a ajuda que precisa (oriente buscar também ajuda espiritual).
- Fale palavras que promovam esperança e vida a pessoa.

IMPORTANTE:

Antes de divulgar qualquer informação ou fazer um post acerca deste assunto, avalie qual é a mensagem que você deseja passar e lembre-se: o amor, a empatia e a cautela podem ser grandes aliadas nessa tarefa!!!

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER:



O QUE NÃO FAZER:

- Ignorar a situação.
- Ficar chocado, em pânico e/ou julgar.
- Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça.
- Desafiar a pessoa a continuar em frente.
- Fazer o problema parecer trivial ou dizer que é "drama".
 - Dar falsas garantias.
 - Jurar segredo.
- Tentar lidar com o caso sozinho.
 - Fazer julgamentos de parte espiritual ou prometer cura imediata através desses meios.
- Se envolver além de seus limites pessoais.



**DICAS DE
SOBREVIVÊNCIA**

1. CUIDADO COM O FLUXO DE INFORMAÇÕES:
O SUICÍDIO OCORRE DURANTE TODO O ANO, MAS NO MÊS DE SETEMBRO TEMOS A SENSÇÃO DE QUE ESSAS NOTÍCIAS AUMENTAM AINDA MAIS, O QUE ACABA GERANDO UM BOMBARDEIO DE INFORMAÇÕES, E GERALMENTE MÁS NOTÍCIAS. TOME CUIDADO E EQUILIBRE O QUE VOCÊ ESCUTA E CLARO, ESTEJA ATENTO AS FONTES. EVITE GRUPOS E LOCAIS QUE SÓ FALAM DA PARTE NEGATIVA DO "SETEMBRO". LEMBRE QUE ESSE MÊS SE TRATA DE FALAR DE VIDA E PREVENÇÃO. CASO PERCEBA QUE AS NOTÍCIAS TÊM TE AFETADO NEGATIVAMENTE, NÃO GUARDE PARA SI MESMO, CONVERSE COM ALGUÉM. O FATO DE NÃO SE SENTIR BEM FRENTE A ESSAS NOTÍCIAS NÃO TE FAZ MENOS HUMANO OU DESINTERESSADO. NINGUÉM É IMUNE. CUIDE DAQUILO QUE VOCÊ VÊ, E TAMBÉM DA INTENSIDADE EM QUE VÊ.

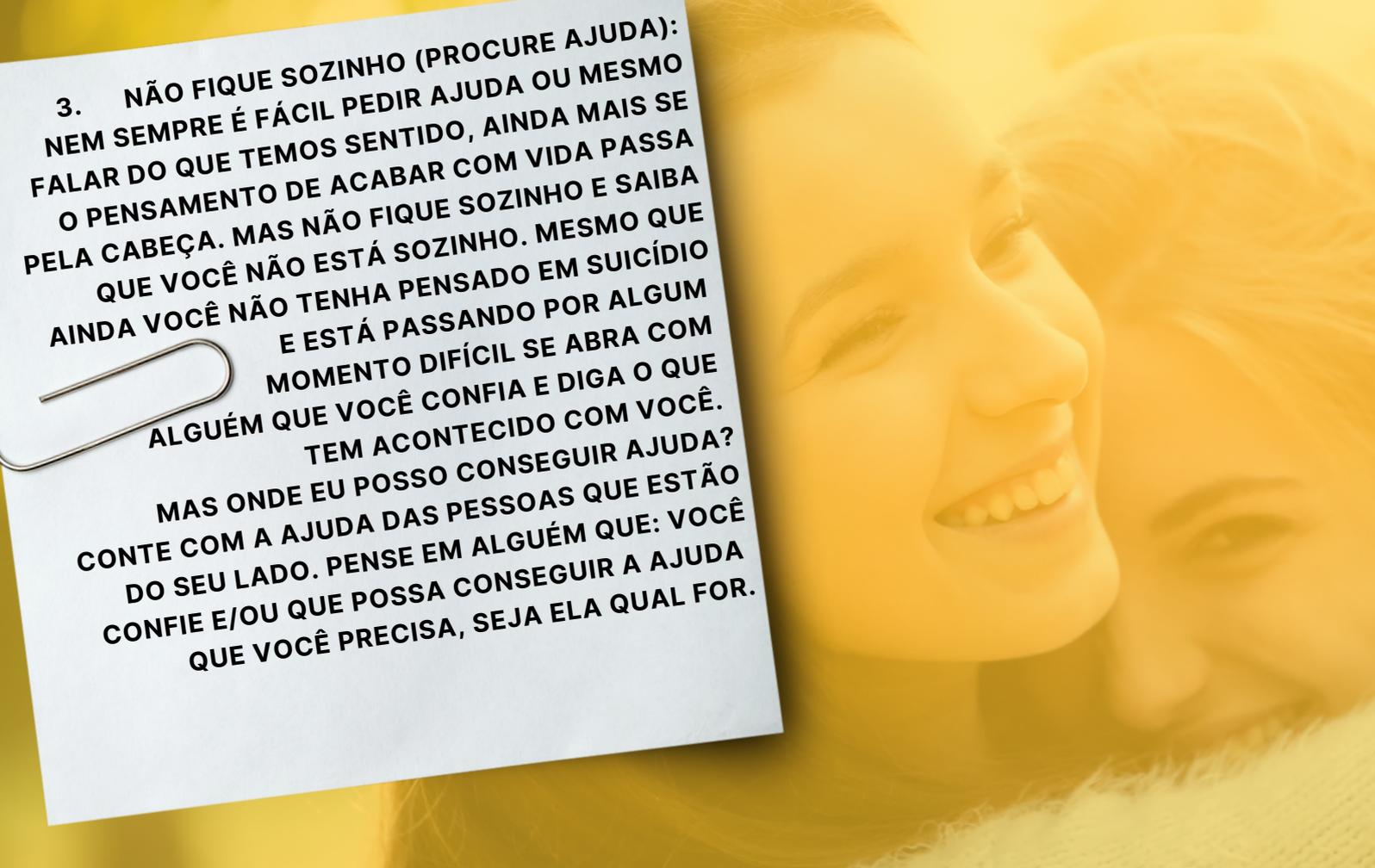


ATENÇÃO - ATENÇÃO - ATENÇÃO



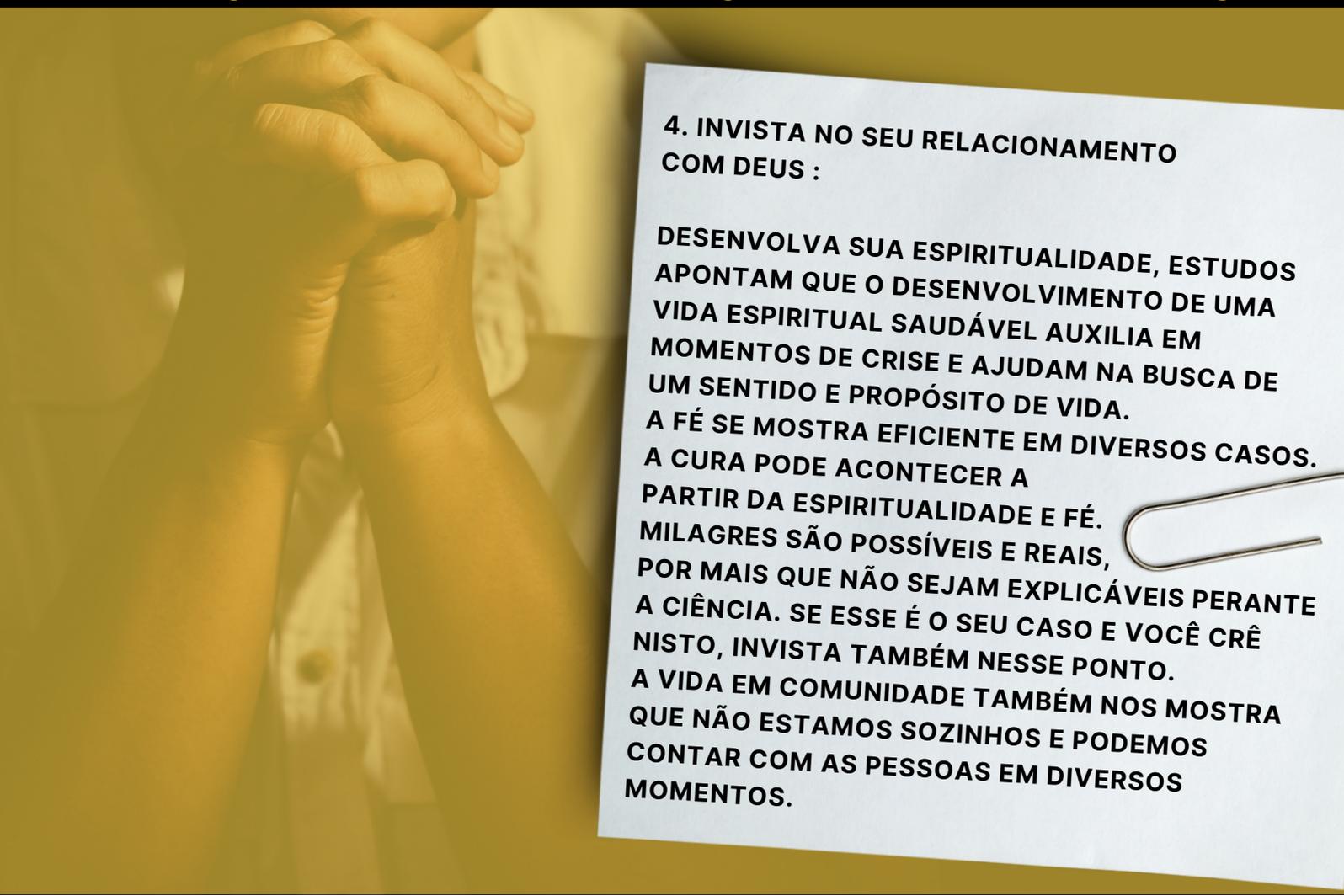
2. CUIDE DA SUA SAÚDE EMOCIONAL:
COMO ANDA DE 0 A 10 A SUA SAÚDE EMOCIONAL?
UMA DAS MELHORES FORMAS DE LIDAR COM O PERIGO DO SUICÍDIO É A PREVENÇÃO. E ISSO SE DÁ ATRAVÉS DO CUIDADO DA SAÚDE EMOCIONAL. FAZEMOS ISSO APRENDENDO A EXPRESSAR NOSSAS EMOÇÕES E PENSAMENTOS, TENDO UMA BOA AUTOESTIMA, FAZENDO EXERCÍCIOS, ALIMENTANDO A MENTE COM COISAS BOAS, CUIDANDO DOS NOSSOS RELACIONAMENTOS, SONHANDO E SABENDO QUE NÃO PRECISAMOS ENFRENTAR OS MOMENTOS DIFÍCEIS SOZINHOS.

O QUE NOS LEVA A PRÓXIMA DICA.



3. NÃO FIQUE SOZINHO (PROCURE AJUDA):
NEM SEMPRE É FÁCIL PEDIR AJUDA OU MESMO
FALAR DO QUE TEMOS SENTIDO, AINDA MAIS SE
O PENSAMENTO DE ACABAR COM VIDA PASSA
PELA CABEÇA. MAS NÃO FIQUE SOZINHO E SAIBA
QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO. MESMO QUE
AINDA VOCÊ NÃO TENHA PENSADO EM SUICÍDIO
E ESTÁ PASSANDO POR ALGUM
MOMENTO DIFÍCIL SE ABRA COM
ALGUÉM QUE VOCÊ CONFIA E DIGA O QUE
TEM ACONTECIDO COM VOCÊ.
MAS ONDE EU POSSO CONSEGUIR AJUDA?
CONTE COM A AJUDA DAS PESSOAS QUE ESTÃO
DO SEU LADO. PENSE EM ALGUÉM QUE ESTÃO
CONFIE E/OU QUE POSSA CONSEGUIR A AJUDA
QUE VOCÊ PRECISA, SEJA ELA QUAL FOR.

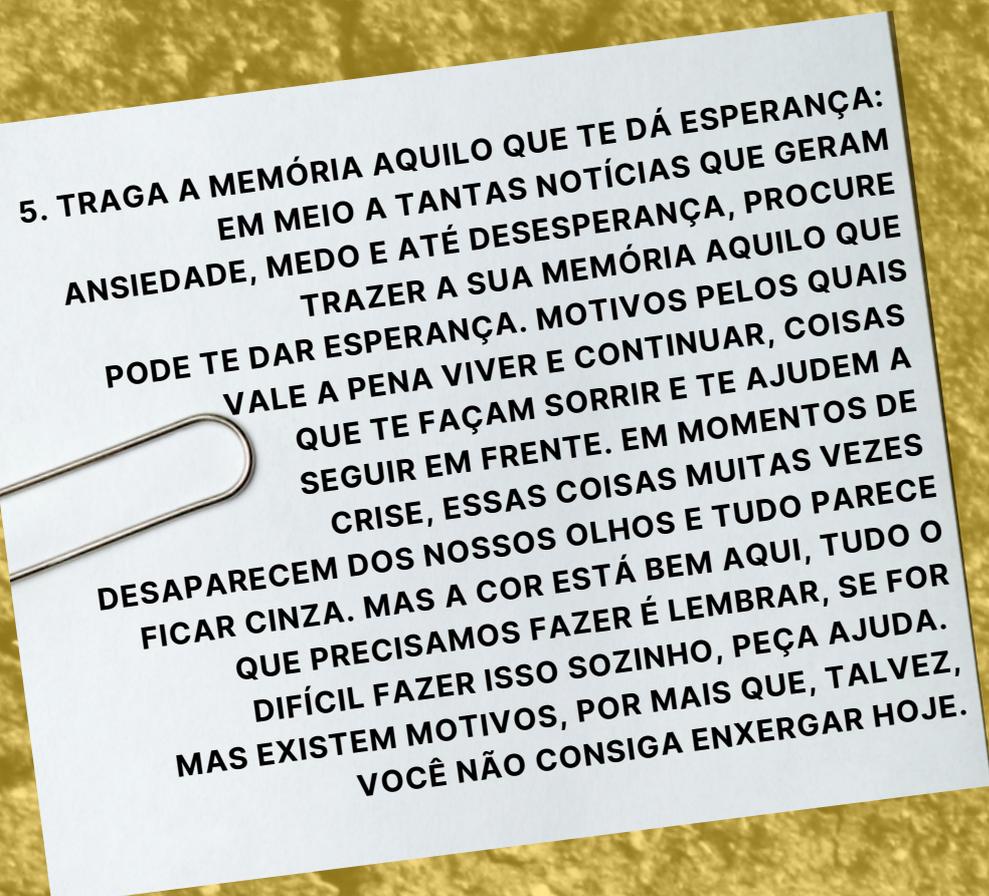
ATENÇÃO - ATENÇÃO - ATENÇÃO



4. INVISTA NO SEU RELACIONAMENTO
COM DEUS :

DESENVOLVA SUA ESPIRITUALIDADE, ESTUDOS
APONTAM QUE O DESENVOLVIMENTO DE UMA
VIDA ESPIRITUAL SAUDÁVEL AUXILIA EM
MOMENTOS DE CRISE E AJUDAM NA BUSCA DE
UM SENTIDO E PROPÓSITO DE VIDA.
A FÉ SE MOSTRA EFICIENTE EM DIVERSOS CASOS.
A CURA PODE ACONTECER A
PARTIR DA ESPIRITUALIDADE E FÉ.
MILAGRES SÃO POSSÍVEIS E REAIS,
POR MAIS QUE NÃO SEJAM EXPLICÁVEIS PERANTE
A CIÊNCIA. SE ESSE É O SEU CASO E VOCÊ CRÊ
NISTO, INVISTA TAMBÉM NESSE PONTO.
A VIDA EM COMUNIDADE TAMBÉM NOS MOSTRA
QUE NÃO ESTAMOS SOZINHOS E PODEMOS
CONTAR COM AS PESSOAS EM DIVERSOS
MOMENTOS.

ATENÇÃO - ATENÇÃO - ATENÇÃO



5. TRAGA A MEMÓRIA AQUILO QUE TE DÁ ESPERANÇA:
EM MEIO A TANTAS NOTÍCIAS QUE GERAM
ANSIEDADE, MEDO E ATÉ DESESPERANÇA, PROCURE
TRAZER A SUA MEMÓRIA AQUILO QUE
PODE TE DAR ESPERANÇA. MOTIVOS PELOS QUAIS
VALE A PENA VIVER E CONTINUAR, COISAS
QUE TE FAÇAM SORRIR E TE AJUDEM A
SEGUIR EM FRENTE. EM MOMENTOS DE
CRISE, ESSAS COISAS MUITAS VEZES
DESAPARECEM DOS NOSSOS OLHOS E TUDO PARECE
FICAR CINZA. MAS A COR ESTÁ BEM AQUI, TUDO O
QUE PRECISAMOS FAZER É LEMBRAR, SE FOR
DIFÍCIL FAZER ISSO SOZINHO, PEÇA AJUDA.
MAS EXISTEM MOTIVOS, POR MAIS QUE, TALVEZ,
VOCÊ NÃO CONSIGA ENXERGAR HOJE.

ATENÇÃO - ATENÇÃO - ATENÇÃO

UMA MENSAGEM PARA VOCÊ

Todas as campanhas têm o intuito de informar e nos fazer refletir a respeito de assuntos importantes e atuais que precisam ser discutidos, conhecidos e trabalhados. A intenção do Setembro Amarelo é pensar na prevenção ao suicídio e valorização da vida, por isso precisamos conversar abertamente sobre este delicado assunto. Sim, delicado. Falar sobre isso é muito importante porém requer cuidado e autocuidado, diferentemente de outras, as informações e notícias trazidas por essa campanha, quando não usadas corretamente, podem causar efeito reverso e atingir negativamente a saúde emocional das pessoas (ainda mais nesse ano).

Então, neste momento tão diferente que estamos vivendo, e dentro de nossa campanha, convidamos você a se cuidar cada vez mais e a cuidar dos outros também nesses dias.

Em um mês onde ouvimos tantas notícias a respeito de morte, queremos te incentivar e te ajudar a transformar isso em conscientização em propagação de vida, para você e para e para todos aqueles que estão a sua volta. A necessidade de ter campanhas como essa nos desperta para uma realidade nada fácil, mas precisamos dizer que não era para ser assim e independente do que os dados nos digam há esperança e ela precisa ser falada e pregada. Há vida e a vida importa. Há cura e ela está disponível Há meios de reconstrução e transformação, a vida não precisa acabar por que ela nos foi dada e de uma forma abundante. E você pode ser esse agente semeador de vida de esperança.

Mais uma vez insistimos que em meio a tudo isso você se cuide e busque sempre caminhar com alguém que possa falar, conversar e ter apoio, assim no fim disso tudo, muitos poderão estar bem, inclusive você.

Que possamos mais do que sobreviver a esse setembro, mas vivê-lo de uma forma saudável e que transborde vida por todos os lados.



FICHA TÉCNICA

Organização:

Projeto Escola da Vida

Autores:

Michelle Fernanda de A. Silva

(Psicóloga - CRP: 20/7592)

Rebeca Louise S. P. Henriques

(Psicóloga - CRP 04/50934)

Augusto César Gonçalves

(Acadêmico - VIII Período de Psicologia)

Natália O. Carvalho Barbosa

(Acadêmica - VI Período de Psicologia)

Referências:

www.setembroamarelo.com/

OMS - Organização Mundial da Saúde

Imagens:

Canva PRO

Revisão e Diagramação:

Michelle Fernanda de A. Silva

leia também:

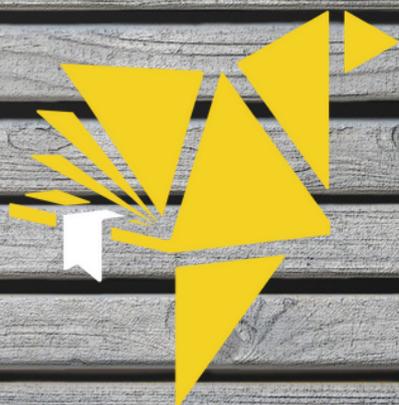
(CLIQUE NAS FOTOS PARA BAIXAR OS E-BOOKS)



COMPARTILHE ESSES MATERIAIS
COM SEUS AMIGOS

fale conosco em nossas redes sociais





ESCOLA DA VIDA

Princípios que Transformam



MPC BRASIL