

2  
Tudo  
Muda



UM GUIA  
PARA  
AMIGOS

AUTOLESÃO  
& SUICÍDIO

# INTRODUÇÃO

Hoje em dia, infelizmente, é mais comum do pensamos, acontecer casos de autolesão e suicídio, e muitos deles podem acontecer bem pertinho de nós. **Às vezes, você pode conhecer alguém que esteja passando por isso, ou mesmo, talvez o seu melhor amigo esteja se machucando ou pensando que é mais fácil acabar com a vida dele.**

“Mas por que ele está fazendo isso?”, “Como eu tenho que reagir?”, “Será que ele vai sair dessa?”, “Eu posso ajudar de alguma forma?”, “Como eu faço para lidar com tudo isso?”.

Pensando nesse desafio, nós montamos esse material para você, que tem um amigo que pode estar se machucando ou mesmo pensando em tirar a vida. Como também, para você que gostaria de estar preparado para lidar com isso, caso um dia encontre alguém perto de você que precise de ajuda. Aqui você encontrará perguntas e respostas, dicas e formas de lidar em casos assim.

## **Dicas para usar esse material:**

1) Usar somente isso que colocamos aqui não é o suficiente, você não é um super-herói e sozinho você não vai conseguir “salvar” o seu amigo. SIM, a sua ajuda e carinho, serão muito importantes nesse processo, mas a pessoa que você quer ajudar precisa também do suporte da família dele e de profissionais para melhorar e se recuperar de forma completa.

2) Lembre-se de cuidar da sua saúde emocional, saiba os seus limites e entenda que você não pode fazer tudo o tempo todo, há limites no seu papel e você também é importante! Cuide-se primeiro para depois pensar em cuidar dos outros, assim você poderá de fato fazer o que tem em mente.

3) Não se culpe caso não consiga lidar bem com isso, casos assim são muito complicados mesmo e nem todas as pessoas tem facilidade com isso, isso não te faz uma pessoa ruim ou um amigo ruim. Esteja disponível para ajudar como você conseguir, isso já ajudará e muito.

Esperamos que esse material possa, realmente, te ajudar e preparar, de algum jeito, a lidar esse assunto de uma forma melhor e mais confortável. Ao terminar, nos diga o que achou e se te ajudou de verdade.

***Que o Senhor te abençoe no momento de colocar isso em prática!***

# ÍNDICE

- 1 O QUE FAZER QUANDO MEU AMIGO ESTÁ NESSA?
- 2 POR QUE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU PENSANDO EM SUICÍDIO?
- 3 COMO EU POSSO DESCOBRIR SE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU TENDO ALGUM TIPO DE PENSAMENTO OU COMPORTAMENTO SUICÍDA?
- 4 QUAIS AS REAÇÕES QUANDO EU DESCUBRO QUE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU PENSANDO SUICÍDIO?
- 5 COMO CONVERSAR COM O MEU AMIGO A RESPEITO DISSO?
- 6 O QUE EU POSSO FAZER PARA AJUDAR O MEU AMIGO
- 7 COMO CONTAR A ALGUÉM.
- 8 MEU AMIGO VAI SE RECUPERAR?

# POR QUE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU PENSANDO EM SUICÍDIO?

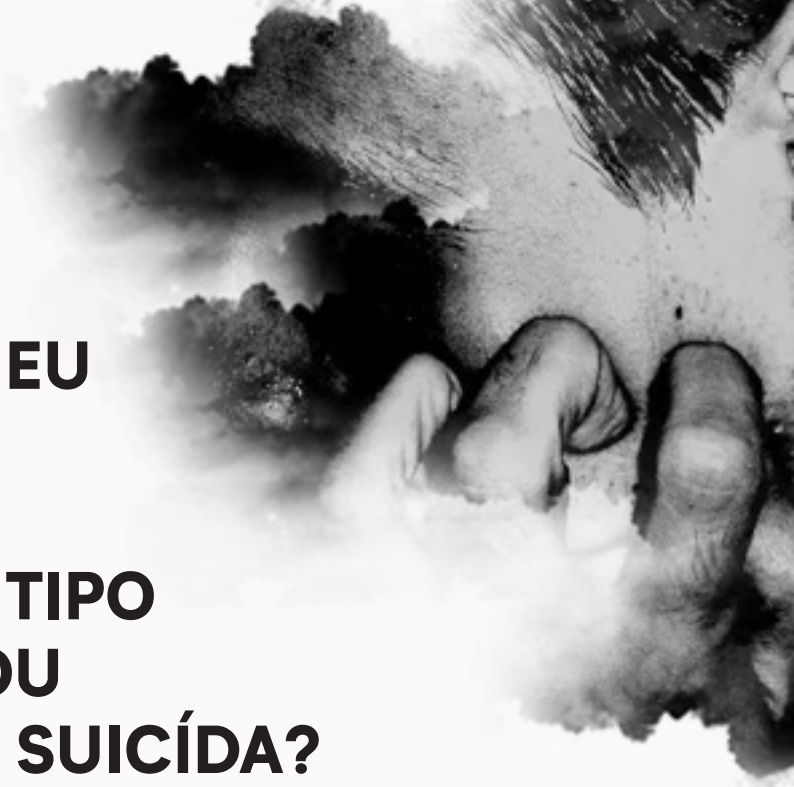
A primeira coisa que vem a nossa cabeça quando percebemos, ou nos contam algo assim é: **“Mas por que isso está acontecendo?”**.

Há muito motivos mas estudos mostram que as pessoas podem passar a se machucar, pensar em acabar com a vida ou mesmo tentar fazer algo contra a sua vida, quando **estão emocionalmente fragilizadas e tendo dificuldades para lidar com alguns tipos de sentimento** (angústia, ansiedade, estresse, tristeza), pensamentos (negativos sobre si mesmo, sobre o mundo a sua volta), **ou ainda em resposta a situações difíceis que possam estar passando em casa, na escola ou em outro lugar que ela possa viver** (brigas constantes, divórcio dos pais, perda de alguém importante, bullying, etc). **Ou, passando pode estar apresentando algum transtorno psicológico, também como depressão.**

Esses sentimentos, pensamentos ou situações podem ser tão intensas e que chegam a parecer que são esmagadoras e intoleráveis para quem a está vivendo, podendo levar alguém a pensar em uma dessas formas para lidar com o que tem acontecido com ela.

O certo mesmo, é que, somente conversando com o seu amigo é que você poderá descobrir de verdade o que ele está passando e por que ele está lidando com isso dessa forma. Muitas vezes nem ele saberá ao certo te dizer exatamente o que tem acontecido, pois, em muitos casos os motivos se misturam e até mudam com o passar do tempo, ficando difícil dar uma razão simples e direta para isso. Mas não se preocupe se não conseguir entender totalmente o “por quê” está acontecendo isso com o seu amigo, o mais importante nessa história é ele saber e **sentir que está sendo ouvido e que tem alguém junto dele, com quem possa contar, que ele saiba que não está sozinho no que está acontecendo.**





# COMO EU POSSO DESCOBRIR SE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU TENDO ALGUM TIPO DE PENSAMENTO OU COMPORTAMENTO SUICÍDA?

Muitas vezes é bem difícil descobrir se, ou quando, isso está acontecendo com alguém, a menos que a pessoa nos conte. Para a maioria das pessoas que utilizam esses comportamentos, isso é feito em segredo, de forma isolada, sendo muito difícil de falar com os outros a respeito, mesmo que seja um amigo muito próximo.

- Geralmente a pessoa passa a se isolar, o que já pode ser um sinal, se isso não for algo normal para o seu amigo (por exemplo: Não querer mais sair com ninguém, de uma hora para outra).
- Mudança repentina de humor e de comportamento. Se você perceber que ele está se afastando de você e de outros amigos, ou que tem ficado “para baixo” por um tempo prolongado, pode ser que algo errado esteja acontecendo.
- Outros sentimentos e comportamentos que podem aparecer são: tristeza, angústia, estresse, ansiedade, frustração, explosões de raiva, deixar de fazer coisas que geralmente gostava de fazer e, claro, isolamento.
- Notar cortes ou queimaduras que não tenham uma explicação; encontrar materiais perfurantes com ele;
- Usar roupas que não condizem com o clima que está, geralmente, o tempo todo de mangas cumpridas e calça comprida; ouvir com frequência frases como “nada mais faz sentido”, “seria melhor que eu sumisse”, “se eu desaparecer ninguém vai notar”, etc.

Esses sinais não querem dizer que de fato seu amigo esteja se autolesionando ou pensando em cometer suicídio, *mas podem indicar que algo errado esteja acontecendo*. Sempre é bom conversar com ele se você suspeita de algo, para ver se realmente está acontecendo algo assim. Caso você seja menor de 18 anos, relate o que tem observado a um adulto que confia e que possa ajudar a você e a seu amigo.

# QUAIS AS REAÇÕES QUANDO EU DESCUBRO QUE O MEU AMIGO ESTÁ SE AUTOLESIONANDO OU PENSANDO SUICÍDIO?

Descobrir que o seu amigo está assim pode ser bem difícil e confuso. Por isso colocamos aqui uma série de reações que são normais frente a casos assim:

- Ficar muito preocupado e triste em relação a seu amigo;
- Ficar confuso a respeito da motivação do seu amigo e ainda ter várias questões sem respostas na cabeça;
- Ficar com raiva e frustrado, ou pensar que ele está fazendo isso só para chamar atenção;
- Ficar confuso e em conflito se você deve contar a alguém o que está acontecendo com ele ou manter segredo;
- Se sentir impotente por não saber o que pensar, fazer ou quem procurar para ajudar de verdade;

Ter reações assim, é muito normal. Não se sinta culpado por ficar de alguma dessas formas, ou mesmo até achar difícil ou cansativo lidar com isso (pois realmente é).

Descobrir pelos sinais, ou por que o seu amigo te contou, pode ser um momento confuso e difícil. **Você sozinho não pode fazer com que ele mude de ideia ou pare com esses comportamentos**, mas você pode ajudar muito, ao dar suporte para que ele busque toda a ajuda que ele precisa, sendo elas, familiar, profissional, espiritual e nos amigos a volta também.

SE VOCÊ É MENOR DE 18 ANOS O MAIOR GESTO DE CUIDADO E CARINHO QUE VOCÊ PODE TER COM O SEU AMIGO É OUVI-LO E CONTAR A UM ADULTO DE CONFIANÇA O QUE TEM OCORRIDO. Ele poderá ajuda-los nesse tempo.



# COMO CONVERSAR COM O MEU AMIGO A RESPEITO DISSO?

1) Escolha um tempo e lugar tranquilos para isso. Converse com ele sozinho em um lugar onde vocês não serão interrompidos o tempo todo;

2) Seja honesto com o seu amigo a respeito da sua preocupação;

3) Tome cuidado em relação a como você está se sentindo no momento, se estiver com raiva ou ainda muito inseguro em ter essa conversa, talvez seja melhor esperar um pouco até você se sentir mais calmo e seguro. É importante que você seja compreensivo nesse momento, se não poderá dificultar o processo para ele se abrir e conversar com você.

4) Tenha sempre o foco em como o seu amigo se sente a respeito de tudo isso;

5) **Não julgue, faça piadas, ou ameaças** (se você não parar com isso, não serei mais seu amigo). Seu amigo se abrirá com você por que confia que você será um bom ouvinte e poderá o ajudar durante esse momento difícil;

6) Não prometa ao seu amigo que você guardará segredo e não contará a ninguém o que está acontecendo. Tenha certeza de que seu amigo entenda que você está preocupado com ele e que não sairá fazendo fofoca, a respeito do que tem ocorrido, mas que falará apenas com pessoas confiáveis que possam de fato ajudar nesse momento;

7) Não tenha medo de perguntar a respeito dos cortes ou do que ele tem pensado, mas também não o pressione a falar. Algumas pessoas têm dificuldade de conversar sobre o que tem passado, principalmente quando o assunto é autolesão e suicídio. **O mais importante aqui é que ele saiba que você está pronto a ouvi-lo e tentar ajudá-lo;**

8) Entenda que as pessoas não fazem essas coisas apenas por “drama”, de fato elas estão tendo dificuldade de lidar com suas emoções e/ou estão passando por tempo difíceis ou ainda podem ter alguma questão psicológica acontecendo.

Se o seu amigo não quiser falar de primeira, tudo bem! Às vezes é difícil mesmo se abrir e falar o que tem ocorrido. Assegure-se de que ele saiba que não está sozinho, que você se importa e que estará ali assim que ele estiver pronto para falar.



**O QUE EU  
POSSO FAZER  
PARA AJUDAR  
O MEU AMIGO?**



1- O encoraje a buscar ajuda! Apoio da família, amigos, suporte profissional e espiritual nesses momentos são muito importantes. Se o seu amigo é menor de 18 anos, é preciso que ele fale com um adulto confiável e responsável. Você pode ajudá-lo nesse momento a decidir como e quando fará isso, como também com quem falar. Você pode acompanhá-lo nesse momento se assim ele quiser também.

2- Se perceber que o seu amigo está correndo risco de morte (realmente tem um plano para tirar a vida e está executando) acione imediatamente um adulto e fale a respeito do que você sabe para que ele possa ser ajudado da melhor forma possível.

3- Não ignore ou exclua o seu amigo. Ele não deixou de ser quem é, apenas está passando por um momento de crise e precisa dos amigos por perto.

4- Trate o seu amigo como sempre faz. Não mude a forma de tratá-lo, continue conversando e fazendo as mesmas coisas com ele, do mesmo jeito

5- Mostre que está ali para ajudá-lo. É muito importante que ele entenda que não está sozinho, é importante que ele ouça que você quer ajudá-lo.

6- Busque saber dos locais onde ele pode encontrar ajuda profissional para lidar com os seus problemas, indique a ele assim que puder.

7- CUIDE DA SUA SAÚDE EMOCIONAL e esteja em contato com pessoas que possam te ajudar também. Estar perto de pessoas que se autolesionam ou tem ideação suicida pode ser difícil também. Tenha certeza de entender seus limites para que você não desenvolva problemas nessas áreas também. É importante ajudar as pessoas, porém também é importante entender os seus limites e cuidar de si mesmo.

8- Se você é menor de 18 anos informe a um adulto confiável o que tem acontecido. Por mais que você queira ajudar seu amigo, é preciso que um adulto esteja envolvido no processo para que você e seu amigo recebam o suporte adequado nesse momento.

9- Respeite e entenda que há limites em casos assim. Por mais que você queira ajudar a pessoa precisa aceitar essa ajuda. Você não é um super-herói! Se ela não quiser ser ajudada por você notifique quem pode ajudá-la e deixe-a a saber que você se importa e está ali para quando ela quiser.



## COMO CONTAR A ALGUÉM?

Se o seu amigo é menor de 18 anos (e você também), contar a um adulto que o seu amigo está se autolesionando ou tendo ideação suicida **é importante e essencial, mas também pode ser difícil**. É preciso entender que é complicado para o seu amigo pedir ajuda, porque ele pode se sentir chateado, envergonhado e culpado a respeito disso. E para você, é difícil, por que pode sentir que, de certa forma, está traindo a confiança do seu amigo ao contar para alguém sobre o que ele tem passado. **Porém somente assim ele conseguirá receber a ajuda que ele precisa e você também.**

Então, quando tiver que escolher alguém para dividir isso com você pense em alguém que:

- O seu amigo confie;
- Possa conseguir para ele a ajuda profissional que ele precisa.

Se o seu amigo está disposto a buscar ajuda, converse com ele e o ajude dando algumas opções de quem ele pode procurar, por exemplo:

- Pais ou responsáveis (pai, mãe, avós, tios, familiares, etc);
- Profissional de saúde mental;
- Médico;
- Professor, orientador, supervisor (na escola);
- Pastor, líderes, conselheiros (na igreja);
- Algum adulto confiável com o qual ele conviva.

**Esse passo é muito importante em todas as idades, mas essencialmente indispensável quando se ainda é menor de idade.**

Se o seu amigo estiver aberto a buscar ajuda, é importante que ele dê os passos e você apenas o incentive e auxilie, se ele quiser você pode estar com ele quando for contar a alguém que isso está acontecendo.

Se o seu amigo não quiser contar a ninguém a respeito do que tem passado, deixe que ele saiba que você se importa com ele e quer ajudá-lo. Se ele for menor de 18 anos, deixe que ele saiba que você não pode guardar esse segredo, é importante que ele saiba que você quer ajudar, mas não pode fazer isso sozinho, seja honesto com ele e fale para quem você irá contar a respeito do caso. A primeiro momento o seu amigo pode ficar bravo com você, mas não tem problema! A vida e a saúde emocional do seu amigo são mais importantes nesse momento e, a maioria das pessoas, entendem e agradecem esse posicionamento após receberem a ajuda que precisam.

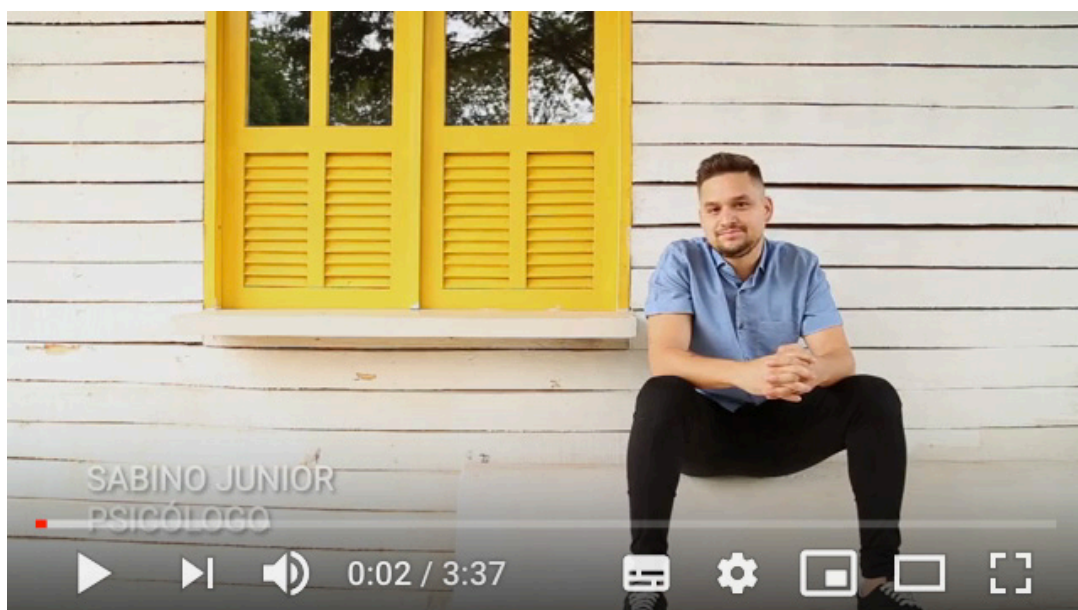


# MEU AMIGO VAI PARAR DE SE AUTOLESIONAR OU NÃO TERÁ MAIS PENSAMENTOS SUICÍDAS?

As pessoas podem SIM, se recuperar frente a esse comportamento e esses pensamentos. Porém quanto mais cedo ele receber ajuda mais fácil será o tratamento. **O caminho para a recuperação não é instantâneo e vai requerer força de vontade não só do seu amigo, mas de todos volta dele para que ele possa melhorar.** Quanto mais ajuda ele receber melhor (da família, amigos, e de profissionais como psicólogos e psiquiatras). *Ninguém pode ser forçado a parar de se autolesionar ou de pensar em suicídio, porém, podem receber ajuda e melhorar quando desejar.*

Ajudar um amigo em casos assim pode ser bem difícil e complicado as vezes, porém não é impossível! Mais uma vez, não tente carregar isso sozinho, assim como o seu amigo precisará da sua ajuda nesse tempo, você precisará de pessoas para ajudar a ajudá-lo, conte com sua rede de amigos em momentos assim também. Caminhar com pessoas a nosso lado nos faz mais fortes sempre. Assim, depois dessa tempestade, tudo poderá caminhar normalmente de novo e todos poderão estar bem, inclusive você!

Fizemos um vídeo sobre como entender melhor quem está passando por processos emocionais intensos como o da depressão, clica na imagem abaixo e veja.



ME  
AJUDE



## Ficha Técnica

**Organização:**  
Canal TudoMuda  
Projeto Escola da Vida

**Fonte:**  
Programa SiOS (Self-Injury Outreach Support)  
para mais informações acesse (<http://sioutreach.org/>).

**Adaptação:**  
Psicóloga Michelle Fernanda de Arruda Silva  
CRP 20/7592

**Revisão:**  
Raquel Guerreiro

**Diagramação:**  
Diego Martins

**Imagens:**  
<https://vvale.com.br>  
<https://freepik.com>  
<https://momentotv.com>

**Redes Sociais**  
<https://instagram.com/canaltudomuda>  
<https://youtube.com/canaltudomuda>  
<https://facebook.com/canaltudomudaoficial>

  
**Tudo  
Muda**

  
**escoladavida**  
privatas que transformam

  
MPC BRASIL