



Como buscar **AJUDA** nos momentos **DIFÍCEIS?**

Material de apoio para Profissionais da Psicologia e Serviço Social
no Setembro Amarelo



Olá, eu sou a Géssica!

Te acompanharei neste material de apoio para intervenção em escolas na **campanha do Setembro Amarelo**.

Meu objetivo central é **orientá-la na condução de ações do Setembro Amarelo**, por meio de uma apresentação que visa incentivar a **busca por ajuda em momentos difíceis**.

Para isso, abordarei algumas **concepções verdadeiras e falsas** acerca do suicídio, fornecerei orientações para identificar **fatores de risco e proteção**, e apresentarei **estratégias para ajudar** pessoas que enfrentam adversidades.

Boa leitura!

Recomendações iniciais



Antes de iniciarmos, tenho algumas recomendações:

- Uso de **TV** ou **projektor** para a exibição dos slides. Caso não seja possível, sugiro que os slides sejam disponibilizados para os participantes visualizarem em seus **dispositivos móveis**;
- Dinâmica de verdadeiro ou falso: Primeiro, apresente a frase e solicite que levantem as plaquinhas de acordo com a opinião individual. Posteriormente, você irá explicar o porquê da concepção ser verdade ou equívoco;
- Elaboração de **plaquinhas** nas cores **vermelho** e **verde** (frente e verso em cores distintas) para que os alunos respondam Verdadeiro ou Falso durante a dinâmica;
- Durante a explicação das frases da dinâmica, **profissionais da psicologia** e **assistentes sociais** devem desenvolver **três argumentos** para justificar cada frase e, no caso de professores, podem escolher ao menos **uma das explicações**.
- Por se tratar de um tema sensível e que tende a mobilizar algumas pessoas, é fundamental que durante o dia da apresentação e também nos dias subsequentes, a escola disponha de um **profissional** para **realizar ou referenciar o acolhimento** de estudantes que possam demandar ajuda.

Este material foi elaborado como guia para uma apresentação de SLIDE que pode ser acessada clicando [AQUI](#).

Conceitos importantes

Para adentrarmos na discussão sobre a intervenção, gostaria de introduzir alguns conceitos relacionados ao comportamento suicida.

Essas definições são fundamentais para um maior conhecimento a respeito do tema, embora não seja necessário entrar em detalhes específicos, pois não é foco desta apresentação.

De qualquer modo, é bom saber.

Ideação suicida

Quando o indivíduo pensa em ser o agente da própria morte.

Pensamentos de morte

Pensamentos que expressam desesperança, mas a pessoa não seria agente da própria morte.

Ex: “Gostaria que Deus me levasse”.

Plano suicida

Plano de realização do suicídio, que pode abarcar o lugar, o método e a data de execução.

Suicídio consumado

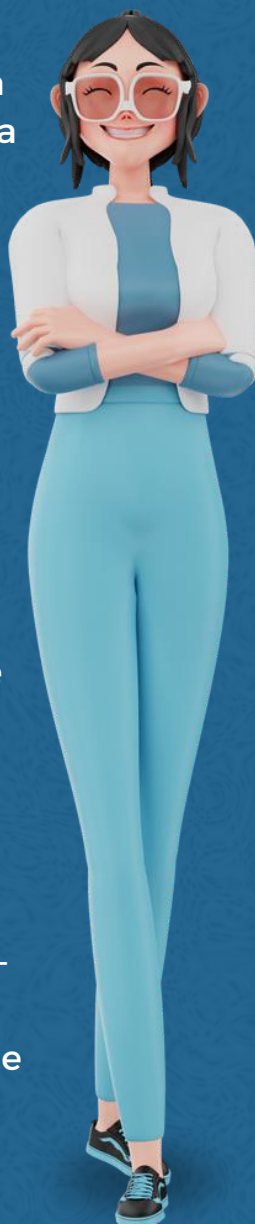
Quando a tentativa de suicídio resulta na morte da pessoa.

Autolesão sem ideação suicida

Quando a pessoa pratica comportamentos que lesionam o próprio corpo, mas não pensa em provocar a própria morte.

Sobreviventes do suicídio

Pessoas que perderam um ente querido por suicídio.



Termos que devem ser evitados



É importante fornecer informações educativas e de apoio de uma maneira responsável e segura.

Por isso, ao falar sobre autolesão ou suicídio, não fale sobre métodos, não dê detalhes de casos que você conhece e não mostre fotos.

Esses cuidados são fundamentais para evitar estímulos negativos.



Ao longo da apresentação, evite utilizar o termo “**SUICIDA**” para se referir a pessoas que tentaram suicídio.

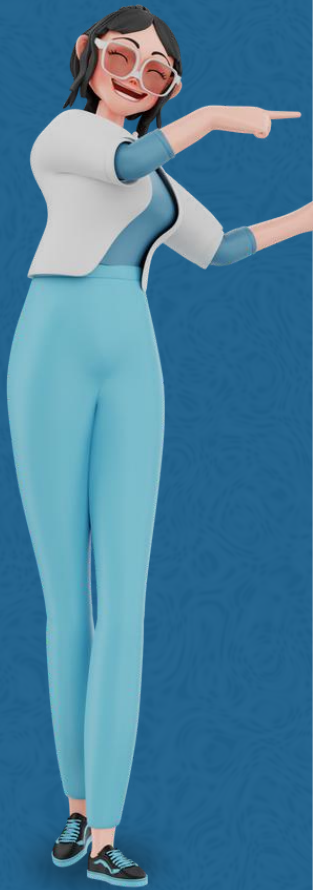
Quando utilizamos esse termo acabamos reduzindo a pessoa que está lidando com um momento difícil aquela condição de pensar no suicídio.

Outra sugestão é trocar a expressão “**COMETEU SUICÍDIO**” por “**pessoa em risco de suicídio**” ou “**pessoa que morreu de suicídio**”.

A palavra "cometer" é frequentemente associada a ações criminosas, como "cometer um crime". Ao usar essa frase, pode-se transmitir a ideia de que a pessoa que faleceu por suicídio cometeu um ato criminoso, contribuindo com o estigma que existe acerca desse assunto.

Por fim, outro termo que pode ser evitado é a “**AUTOMUTILAÇÃO**”. Uma opção é se referir a **comportamentos autolesivos** ou **autolesão**.

Quando se discute comportamento autolesivo, não estamos nos referindo necessariamente a uma mutilação, mas sim a uma autolesão, que pode ser um meio de lidar com o sofrimento psicológico, muitas vezes sem intenção suicida, como definido anteriormente.



Iniciaremos agora com os conteúdos presentes no slide. Neste momento você pode **perguntar aos alunos o que eles sabem sobre o Setembro Amarelo**, a fim de estimular a participação durante a apresentação.

Após ouvi-los, explique o **objetivo central da campanha**.

Aqui vai uma sugestão do que pode ser dito:

A campanha do Setembro Amarelo tem como objetivo principal a valorização da vida e a prevenção do suicídio. Isso significa que, durante o mês de setembro, há diversas ações que visam falar sobre a importância de cuidar da nossa saúde mental e **estarmos atentos aos sinais de sofrimento emocional em nós mesmos e nos outros**. É um momento para mostrar apoio, incentivar a busca por ajuda e, sempre que possível, acompanhar a pessoa que está passando por algum sofrimento nessa procura por suporte.

Você sabe o que
é a campanha
**SETEMBRO
AMARELO?**



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Este é o início da dinâmica. Você explicará que existem concepções verdadeiras e equivocadas sobre o suicídio e que é importante discuti-las. Posteriormente, leia cada frase, solicite que os alunos levistem as placas e explique cada uma delas.

Verdadeiro ou falso...

**QUEM AMEAÇA
NÃO FAZ.**



Indique que a frase é falsa e discuta que pessoas que pensam em realizar algo contra si tendem a expressar o desejo de morrer dias ou semanas antes.

Além disso, é importante ressaltar que a expressão dessa “ameaça” é um indício de que ela esteja passando por adversidades e que esteja em sofrimento psicológico.

Acreditar que “quem ameaça não faz” é uma forma de invalidar a dor do outro.

Falas que indiquem pensamentos suicidas não devem ser ignoradas: devemos enxergar como um sinal de que algo não vai bem e como um pedido de ajuda.



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Verdadeiro ou falso...

**A TENTATIVA DE
SUICÍDIO É UM SINAL
DE ALERTA.
UM PEDIDO DE AJUDA.**



Após revelar aos alunos que esta frase é verdadeira, você pode iniciar a explicação da seguinte forma:

Quando alguém tenta tirar a própria vida, é um forte sinal de que essa pessoa está passando por dificuldades emocionais e precisa de ajuda.

É importante levar essas tentativas a sério e buscar apoio imediatamente para a pessoa em questão, pois elas estão enviando um pedido de ajuda de forma desesperada.

Imaginem que um amigo de vocês postou em suas redes sociais uma mensagem preocupante, dizendo que não vê mais sentido na vida e que está pensando em desistir.

Assim que vocês recebem algo dessa forma, é importante validar o que está sendo dito e procurar maneiras de ajudar. Duvidar ou ignorar essas declarações pode piorar a situação e colocar a pessoa em maior risco.



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Verdadeiro ou falso...

**PESSOAS QUE FALAM
SOBRE SUICÍDIO SÓ
QUEREM CHAMAR
ATENÇÃO.**



Para esta sentença, você pode iniciar a explicação dizendo que essa é uma frase bem comum sobre o suicídio, mas que é uma ideia equivocada que as pessoas compartilham.

Na verdade, quando alguém menciona que está pensando em fazer algo contra ela mesma, é o que estamos enfatizando sobre ser um pedido de ajuda.

Essas pessoas podem estar passando por um sofrimento emocional profundo e não sabem como expressá-lo de outra maneira.

Além disso, falar abertamente sobre o suicídio pode ajudar a quebrar o estigma que existe em torno do assunto. Promovendo essas informações, podemos contribuir com ambientes mais acolhedores, em que as pessoas se sintam mais à vontade para buscar apoio e ajuda quando necessário.



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Verdadeiro ou falso...

**FALAR SOBRE
SUICÍDIO INCENTIVA
AS PESSOAS A
TENTAREM SUICÍDIO.**



Explique aos alunos que falar sobre suicídio **de maneira responsável** não incentiva as pessoas a tentarem o suicídio. Na verdade, a conversa aberta e informada sobre o assunto é fundamental para a prevenção.

Quando discutimos o suicídio de forma sensível, estamos **desmistificando as ideias equivocadas** que rodeiam o assunto e **encorajando as pessoas a procurarem ajuda** quando estão passando por momentos difíceis.

Ignorar o suicídio ou evitar o assunto pode resultar em isolamento e falta de apoio para aqueles que precisam.

É importante **fornecer informações corretas e recursos de apoio** para que as pessoas saibam **onde buscar suporte**.

Promover discussões sobre esse tema pode auxiliar as pessoas a identificarem que estão precisando de ajuda, como também pode ativar o alerta para prestarmos atenção nas pessoas que estão ao nosso redor.



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Verdadeiro ou falso...

**PESSOAS QUE
PENSAM SOBRE OU
TENTARAM O SUICÍDIO
SÃO FRACAS.**



Discuta que essa é uma concepção comum acerca do suicídio, mas que ela também não é verdadeira e precisa ser desmistificada.

Pessoas que tentaram o suicídio ou que pensam em realizá-lo não são mais fracas, apenas estão precisando de ajuda.

Explique que essas pessoas estão passando por dificuldades e em sofrimento psicológico.

Assim, não há relações entre o suicídio, ser fraco, ter coragem ou covardia.

Informe que eliminar falas equivocadas como essa podem contribuir com a diminuição do estigma em torno desse tipo de sofrimento e colaborar com a construção de um espaço mais acolhedor.



O que é verdadeiro e falso sobre o suicídio?

Verdadeiro ou falso...

RECONHECER SINAIS DE ALERTA E OFERECER APOIO AJUDAM A PREVENIR O SUICÍDIO.



Neste momento, enfatize aos alunos que reconhecer sinais de alerta e oferecer apoio são ações essenciais na prevenção do suicídio. Muitas vezes, pessoas que estão pensando em suicídio emitem sinais indiretos, como expressar sentimentos de desespero, tristeza profunda, isolamento social, ou até mesmo mencionar pensamentos suicidas.

Identificar esses sinais e levar a sério o que a pessoa está expressando é fundamental. Porém, nem sempre esses sinais parecem tão claros, especialmente quando temos um relacionamento próximo com a pessoa, o que pode acabar dificultando essa percepção.

Às vezes, as expressões podem ser sutis e aparentemente normais. Por isso, é crucial estarmos atentos às mudanças no comportamento, emoções ou palavras que são ditas pelas pessoas ao nosso redor.

Mais a frente, falaremos um pouco sobre alguns desses sinais para que estejamos atentos e possamos oferecer ajuda.



FATORES DE RISCO



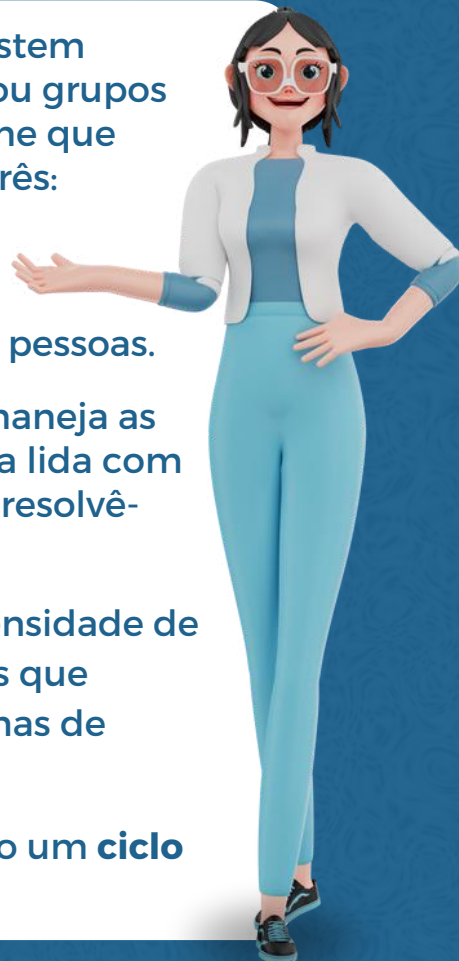
Ao apresentar esse slide, explique que existem elementos que tornam algumas pessoas ou grupos sociais mais vulneráveis ao suicídio. Informe que esses fatores podem ser sintetizados em três:

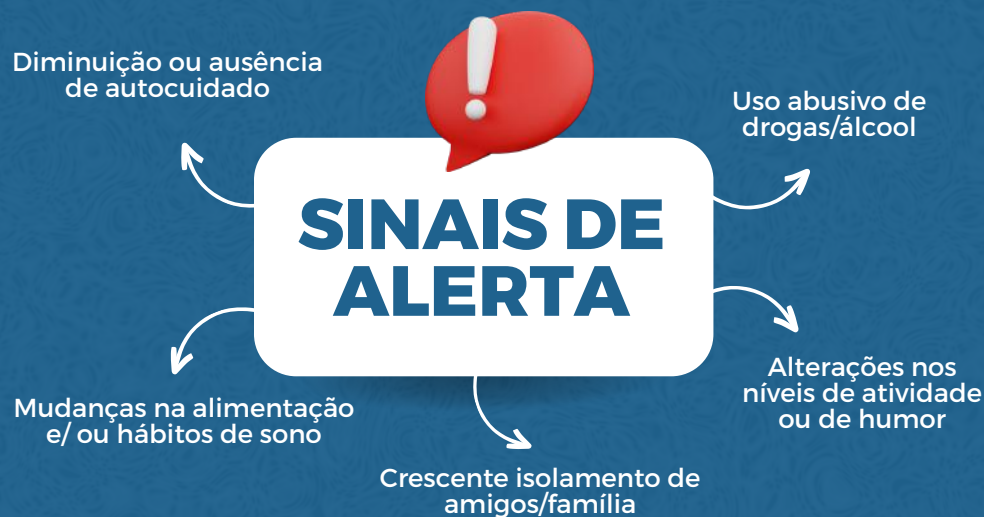
Adversidades: sejam eles problemas pessoais, ou ainda, questões sociais, que são compartilhadas por um grupo de pessoas.

Enfrentamento: é o modo que a pessoa maneja as demandas que geram estresse. É como ela lida com seus problemas e o que faz para procurar resolvê-los, direta ou indiretamente.

Saúde mental: trata-se da presença e intensidade de aspectos psicológicos ou psicopatológicos que causam sofrimento, a exemplo dos sintomas de ansiedade e da depressão.

Esses três elementos se comportam como um **ciclo que se retroalimenta**.





Agora, você apresentará alguns sinais de alerta que foram enfatizados anteriormente como aspectos importantes na prevenção ao suicídio.

Não diga que TODAS as pessoas em risco de suicídio demonstram esses sinais. Comente que são fatores importantes para darmos atenção, sobretudo quando as mudanças apresentadas destoam da forma que normalmente a pessoa se comportava.

Leia cada um dos sinais presentes no slide e, ao longo da apresentação, você pode trazer **alguns exemplos** de como eles podem ser manifestados.

Diminuição ou ausência de autocuidado

Quando alguém começa a negligenciar o autocuidado, como higiene pessoal ou alimentação, pode ser um sinal de alerta. **Por exemplo**, uma pessoa que costumava se vestir bem e cuidar da aparência de repente para de fazer isso.

Alterações nos níveis de atividade ou de humor

Mudanças como um aumento acentuado na agitação, nervosismo ou tristeza, podem ser sinais importantes. **Por exemplo**, alguém geralmente ativo pode começar a mostrar uma falta de energia e desinteresse por atividades que antes gostava de realizar.



Crescente isolamento de amigos/família

O isolamento social, especialmente quando é uma mudança drástica em relação ao comportamento anterior, pode ser preocupante. **Por exemplo**, alguém que era extrovertido e social, mas de repente começa a evitar amigos e familiares, cancelando planos e recusando convites para sair.

Uso abusivo de drogas/álcool

Por exemplo, alguém que anteriormente tinha um consumo moderado de álcool começa a beber excessivamente. Esse pode ser um indicador de que ela está tentando lidar com o sofrimento emocional de maneira inadequada.

FATORES DE PROTEÇÃO



Inicie esta seção explicando o que são os fatores de proteção:

Trata-se de características ou recursos que podem aumentar a **resiliência** das pessoas, ou seja, a capacidade de lidar com as adversidades e que também ajudam a gerar bem-estar psicológico.

Em seguida, você pode explicar cada um desses fatores.

- 1 Apoio social
- 2 Autoestima elevada
- 3 Ter objetivos
- 4 Flexibilidade

Apoio social

Esse apoio pode ser entendido como uma rede de suporte composta por pessoas de confiança em que você se sente a vontade para compartilhar seus sentimentos. Podem ser familiares, amigos ou professores... **Por exemplo**, alguém que passa por um momento difícil pode encontrar apoio emocional em amigos próximos que estão dispostos a ouvir e oferecer ajuda.

Autoestima elevada

A autoestima está associada a avaliação que a pessoa tem de seus valores pessoais. Quando alguém possui autoestima elevada, ela se percebe mais capaz de enfrentar desafios e rejeitar pensamentos negativos sobre si mesmo. **Por exemplo**, ela pode resistir a críticas externas e se manter mais resiliente diante das dificuldades que surgem.

Ter objetivos

Ter metas e objetivos pode servir como motivações diárias. Quando as pessoas têm algo pelo qual lutar, isso pode contribuir para sua saúde mental. **Por exemplo**, alguém que está estudando para alcançar uma carreira desejada tem motivação e um objetivo claro a ser alcançado.

Flexibilidade

Atenção maior à flexibilidade... Ser flexível é uma das características fundamentais para melhor saúde mental. A flexibilidade está associada à capacidade de adaptação diante de mudanças ou desafios e isso pode ser essencial para lidar com adversidades. **Por exemplo**, imagine um aluno que planejou entrar em um curso na faculdade logo que concluisse o ensino médio, mas não conseguiu nota suficiente para isso. A maneira como essa pessoa agirá diante dessa situação é muito importante. Se ela for uma pessoa **pouco flexível**, pode começar a encarar isso como o fim de um sonho e não exergar outras possibilidades. Já uma pessoa que tem **maior flexibilidade**, pode pensar em alternativas, como uma segunda opção de curso ou que está tudo bem estudar mais um ano para tentar novamente.





Durante esse slide, explique que **nem sempre** os comportamentos de uma pessoa que pensa em fazer algo contra si **serão manifestados de uma forma clara**.

Por outro lado, em determinadas circunstâncias, podemos identificar outros **sinais** da necessidade de ajuda **a partir do que ela expressa**.

Você pode comentar que algumas falas, somadas aos “sinais de risco” discutidos anteriormente, são um alerta para a ideação suicida. Informe aos alunos que esses são alguns exemplos do que as pessoas podem dizer quando encontram dificuldades em enfrentar seus problemas. Leia as frases e explique que elas podem indicar **sentimentos de desamparo, desespero e desesperança**.

Nesse momento, lembre-se de que sua fala pode alcançar pessoas que perderam um ente querido por suicídio e gerar culpa por não perceber os sinais. Informe que é comum que a população geral não perceba ou entenda a gravidade dos indícios que possam ter sido dados. Assim, ressalte a importância do acompanhamento psicológico em situações de sofrimento emocional, a fim de que um profissional realize a avaliação e manejo adequados ao caso.



Este é um momento importante da apresentação, pois auxiliará os alunos sobre como podem manter algumas atitudes diárias de cuidado em relação às pessoas que estão ao redor.

Converse com eles sobre a importância de demonstrar que nos importamos com o outro e como é essencial **validar** e **apoiar** aqueles que estão lidando com momentos difíceis.

Lembre que é essencial respeitar os limites pessoais de cada um. Nem todos estão prontos para compartilhar seus sentimentos, e isso deve ser respeitado. Então, esses comportamentos que demonstram afeto no dia-a-dia podem ser uma forma de sinalizar que **você está ali caso a pessoa se sinta a vontade para conversar sobre o que sente.**

O que fazer para ajudar alguém que está passando por um momento difícil?

Oriente e, se possível, vá junto com essa pessoa para buscar ajuda profissional!

Este é o momento de enfatizar como podemos nos disponibilizar para oferecer apoio.

Você pode conversar com eles da seguinte forma:

Se perceberem que alguém que vocês conhece está enfrentando um momento muito difícil e precisa de apoio profissional, considerem a possibilidade de acompanhá-la até um profissional de saúde mental. Isso pode ser reconfortante e encorajador para a pessoa que está lidando com alguma dificuldade.

É uma maneira de demonstrar que estamos dispostos a apoiar e que nos importamos com o bem-estar dela. Enfatizem que estarão a disposição caso ela queira conversar ou que, juntos, vocês podem buscar alternativas para conseguir um melhor suporte.

Se não puder ir, converse com ela sobre a possibilidade de buscar ajuda com um adulto de confiança, em que ela se sente confortável para falar sobre o que sente e ser acompanhada por ele nessa busca por ajuda profissional.





Por mais difícil que esteja
agora, pensamentos e
momentos ruins **não duram
para sempre.**

LEMBRETE IMPORTANTE!

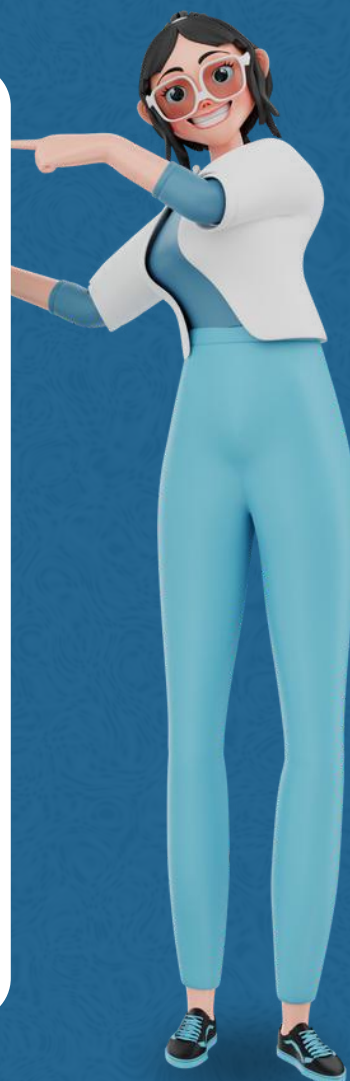
Esta é uma oportunidade para reconhecer que é **totalmente compreensível acreditar que os momentos difíceis são intermináveis** quando estamos no meio deles.

É normal sentir-se assim, mas também é importante entender que a vida é uma jornada de altos e baixos.

Os momentos desafiadores também passam; eles podem ser intensos, porém, assim como os bons momentos são passageiros, os períodos de dificuldades também são.

Isso não significa ignorar ou minimizar os desafios, mas sim acreditar que **somos capazes de enfrentá-los.**

Às vezes, compartilhar o que estamos sentindo pode fazer uma grande diferença. Portanto, encoraje os alunos a reconhecerem seus sentimentos, acreditem em sua capacidade de enfrentar adversidades e a buscar apoio quando necessário.



COMO PEDIR AJUDA?

Caso perceba que você precisa de ajuda, é importante comunicar o que está passando ou sentindo para algum **adulto de confiança** – seja ele da família ou outra pessoa que você conheça. Ele/ela poderá te guiar na busca da solução mais viável para te ajudar.



Explique que, além da busca do adulto de confiança, é importante que a pessoa conheça alguns **serviços públicos** que oferecem **cuidados em saúde mental ou cuidados de emergência** e são aliados na promoção do bem-estar ou prevenção de comportamentos de risco.

ALGUNS SERVIÇOS

Este é outro momento muito importante da apresentação, pois é a partir dele que os alunos vão saber **onde buscar ajuda**.

Explique que conversar com um amigo ou um adulto pode não ser suficiente. Talvez seja necessário buscar suporte profissional. Aqui está uma explicação que você pode fornecer sobre alguns serviços públicos que para auxiliar nesses casos.

Programa ACOLHER: é uma equipe multidisciplinar de acompanhamento psicológico e social de estudantes da rede estadual de Sergipe;

Unidade Básica de Saúde: faz parte da atenção primária em saúde e tem um papel fundamental na entrada no serviço público, avaliando os fatores de risco e proteção por meio da história clínica do paciente;

CAPS: faz parte da atenção secundária e é responsável pela avaliação e elaboração de um Plano Terapêutico para a pessoa em sofrimento psicológico;

SAMU, hospitais e prontos-socorros: realizam o atendimento imediato de pessoas que tentaram tirar a própria vida;

CVV: uma associação de prevenção ao suicídio que realiza atendimento voluntário e sigiloso de pessoas que precisam conversar, seja por e-mail, ligação ou mensagem.



1 Programa ACOLHER

2 Serviços de Saúde (CAPS e UBS)

3 SAMU (192)

4 Hospitais e prontos-socorros

5 CVV (188)

ALGUMA DÚVIDA?

Caso sinta a necessidade de falar sobre algo, busque o seu **adulto de referência**.



Finalizando a apresentação, ponha-se à disposição para tirar alguma dúvida que os alunos possam ter. Enfatize o objetivo da apresentação e o lema da campanha do Setembro Amarelo deste ano:

“Se precisar, peça ajuda!”

GEPPS/UFS

Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde

2023

Elaboração e ilustração

Beatriz Oliveira-Santos
Maria Heloísa Souza

Graduandas em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe
Membros do GEPPS

Concepção e supervisão

Prof. Dr. André Faro
Universidade Federal de Sergipe
Coordenador do GEPPS/UFS

Desenvolvimento do conteúdo

Equipe do GEPPS 2022

Como citar: Oliveira-Santos, B., Souza, M. H. S., & Faro, A. (2023). *Como buscar ajuda nos momentos difíceis? Material de apoio para Profissionais da Psicologia e Serviço Social no Setembro Amarelo* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5410304>



@gepps_ufs

Se você deseja acessar mais conteúdos produzidos pelo GEPPS, fique à vontade para nos acompanhar em nossas redes sociais.