

# Reflorescer:

caminhos para enfrentar pensamentos  
de se ferir ou desistir



# SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Ciclos da orquídea
- 06** Você sabia?
- 08** Vamos conhecer Carla e Pedro
- 09** Pensamentos que estão pesando
- 10** Ação imediata para acalmar seu corpo
- 12** O que você aprendeu
- 14** Onde procurar ajuda?
- 15** Bibliografia

# Para quem é esta cartilha?

Esta cartilha foi feita para você que quer entender melhor o que significa o comportamento suicida: de que maneiras ele pode aparecer, quais fatores estão relacionados a esse fenômeno, como diferenciá-lo de sentimentos comuns de tristeza ou do cansaço do dia a dia e também quais caminhos existem para prevenção, enfrentamento e procura de apoio.

## Você já reparou como uma orquídea vive ciclos diferentes?

Durante o período de flores, ela encanta com suas cores e formas delicadas. Mas, em outras fases, parece apenas um galho seco, sem vida, quase invisível aos olhos de quem não conhece seu processo. Quem olha de fora pode pensar que acabou - em seu silêncio, parece que toda energia desapareceu e que o mundo perdeu cor e sentido. Mas, na verdade, a vida da orquídea continua, guardada nas raízes e no caule, esperando cuidado, atenção e tempo para florescer novamente.

A ideação suicida pode ser comparada a esse tempo da orquídea. É como uma uma fase em que a vida parece suspensa, escondida sob o peso de pensamentos que escurecem tudo ao redor. Esses pensamentos podem surgir aos poucos, como sinais de alerta de que algo dentro da gente precisa de atenção.



O comportamento suicida nem sempre começa de repente. Ele pode se manifestar de diferentes maneiras, e compreender essas etapas ajuda a perceber quando alguém precisa de apoio.

**01** Primeiro podem surgir os pensamentos de morte, que são pensamentos mais sutis e menos planejados. Eles podem se manifestar em frases como: “queria dormir e não acordar mais” ou “queria sumir”.

**02** Depois, surge a ideação suicida, que significa ter pensamentos, ideias ou até mesmo planos sobre tirar a própria vida.

**03** Em seguida, pode ocorrer o planejamento, que é quando esses pensamentos passam a ganhar forma.

**04** Após isso, pode acontecer a tentativa de suicídio e, nos casos mais graves, o suicídio.

**A ideação suicida merece atenção especial**, pois muitas vezes é o primeiro aviso de que a pessoa está em sofrimento.

# Você sabia?

## ? É normal ter pensamentos sobre morte?

Em momentos difíceis, é possível que você sinta vontade de desaparecer ou imagine como seria se tudo acabasse. Porém, quando esses pensamentos se tornam frequentes, intensos e parecem a única forma de aliviar a dor emocional, é sinal de que algo merece atenção e cuidado.

## ? Eu posso aprender a lidar com esses pensamentos?

Sim. Psicoterapia, rede de apoio, remédios e mudanças no dia a dia ajudam. Procurar ajuda profissional é essencial. Sabemos que ainda existe preconceito, mas é importante lembrar: a depressão é um problema real e precisa de cuidado, como qualquer outra condição de saúde.

## ? Falar sobre esses pensamentos pode piorar a situação?

Não. Falar sobre seus pensamentos não piora a situação. Pelo contrário, quando você compartilha o que sente com pessoas de confiança ou profissionais qualificados ajuda a aliviar a carga emocional e permite receber apoio e orientação adequados.





## Vamos conhecer Carla e Pedro:

Carla costumava gostar de desenhar, mas ultimamente perdeu o interesse até pelas coisas que lhe faziam bem. Os estudos e os conflitos em casa a deixaram sobrecarregada, e ela passou a sentir que nada fazia sentido. Às vezes, pensa em não estar mais aqui.



**Carla**  
• 22 anos



**Pedro**  
• 68 anos

Pedro sempre gostou de cuidar do jardim, mas ultimamente perdeu o ânimo até para isso. Desde que se aposentou e os filhos se mudaram, tem se sentido sozinho e sem propósito. Nos últimos tempos, pensa com frequência que queria desaparecer e não enfrentar mais os problemas.

# Pensamentos que Estão Pesando Demais

Esses pensamentos estão muito presentes e provavelmente estão pesando demais para você lidar sozinho. Por isso, é essencial buscar ajuda agora. Aqui estão algumas orientações importantes:

## Reduza riscos imediatos

Quando os pensamentos ficam muito intensos, é importante agir rapidamente para diminuir qualquer possibilidade de se machucar. Isso inclui afastar objetos perigosos, mudar de ambiente e pedir apoio a alguém de confiança.

## Vamos praticar!

Pense em algo que você pode fazer **ainda hoje** para tornar o ambiente mais seguro. **Primeiro, veja como Pedro respondeu:**

Situação de risco	O que Pedro fez para ficar mais seguro
Estava sozinho em casa e guardava ferramentas no quarto	Pediu ao filho para guardar as ferramentas na área externa da casa

## Agora é sua vez

Situação de risco	O que você fez para ficar mais seguro
<div data-bbox="112 1300 319 1380"><p>Como escrever?</p><p>Clique no ícone adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.</p></div>	

# Faça uma ação imediata para acalmar seu corpo

Antes de qualquer outra coisa, tente fazer algo que ajude seu corpo a diminuir a tensão. Pequenas ações podem reduzir a intensidade dos pensamentos e trazer mais clareza ao momento.

## Vamos praticar!

Escolha uma ação simples que você consegue fazer **agora**, mesmo que pareça pequena. Veja como Pedro respondeu:

Momento difícil	Ação imediata que Pedro fez
Sentiu a angústia aumentar enquanto estava sozinho	Colocou uma música calma e fez respirações profundas

## Agora é sua vez

Momento difícil	Ação imediata

## Falar com alguém pode ajudar

Fale com alguém de confiança **o quanto antes**: Pode ser um amigo, familiar, professor ou colega — alguém que te escute sem te julgar. Exemplo: ligar para um amigo e dizer “preciso conversar, estou me sentindo muito mal”.

Nomes: \_\_\_\_\_



# Faça uma ação imediata para acalmar seu corpo

Quando os pensamentos estão muito frequentes e intensos, é comum perder de vista aquilo que já foi importante para você. **Lembrar dessas razões ajuda a trazer estabilidade em momentos críticos.**

## Vamos praticar!

Pense em algo que ainda faz sentido na sua vida — um objetivo, uma relação, um desejo para o futuro. Veja como Pedro respondeu:


Motivo importante	Por que isso significa algo para Pedro
Ver o jardim florescendo novamente	Cuidar das plantas sempre trouxe calma e propósito para ele

## Agora é sua vez

Motivo importante	Por que isso significa algo para você?

Procure ajuda profissional com urgência: Vá até um serviço de saúde, CAPS ou hospital. Também é possível ligar para o CVV pelo 188 — o atendimento é gratuito, anônimo e 24h. **Exemplo: ligar ou acessar o site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para conversar com alguém que possa te escutar.**

**Você não precisa enfrentar isso sozinho. Buscar ajuda é um passo de coragem e cuidado com você mesmo.**



# O que você aprendeu nesta cartilha:

**1** Comportamento suicida e ideação não são a mesma coisa.

**2** Transtornos como ansiedade, depressão e de personalidade são fatores de risco.

**3** É possível lidar com esses pensamentos com ajuda profissional e apoio social.

**4** Falar com alguém de confiança é fundamental para não enfrentar tudo sozinho e se sentir acolhido.

**5** Reduzir os riscos de agir por impulso ajuda a se proteger em momentos difíceis e dá mais segurança.

**6** Procurar ajuda profissional com urgência garante apoio especializado e imediato para lidar com a crise.

Assim como nas orquídeas, o galho que parece seco não está morto; ele guarda dentro de si a potência de florescer outra vez.

Da mesma forma, **a ideiação suicida não é o fim**, mas um sinal de que a pessoa pode estar lidando com momentos difíceis e precisa de cuidados adequados. Reconhecer esse momento pode ser o primeiro passo para ajudar alguém a redescobrir suas cores.



## Onde procurar ajuda?

**UBS (Unidade Básica de Saúde):** Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

**Clínica Escola:** Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

**CAPS (Centro de Atenção Psicossocial):** É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

**CRAS (Centro de Referência de Assistência Social):** Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

**Psicólogos com atendimento a valor social:** Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido (valor social), divulgadas em redes sociais e plataformas online.

# BIBLIOGRAFIA

Abreu, P. R., & Abreu, J. H. S. S. (2020). A ativação comportamental na terapia cognitiva. In S. M. Fujiyoshi & J. Waku (Eds.), *Ativação comportamental na depressão* (pp. 110-126). Editora Manole.

Abreu, P. R., & Abreu, J. H. S. S. (2020). Depressão e insônia. In S. M. Fujiyoshi & J. Waku (Eds.), *Ativação comportamental na depressão* (pp. 304-315). Editora Manole.

Alves, A. D., & Donha, G. D. S. F. (2023). Influência da nutrição e exercícios físicos na saúde mental. *J. Health Sci. Inst*, 41, 21-25.

American Psychiatric Association. (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5ª ed., texto revisado).

Beck, J. S. (2014). Visão geral do tratamento. In S. M. da Rosa (Trad.), *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (2ª ed., pp. 37-48). Artmed.

Botega, N. J. (2015). Psicoterapia de crise. In *Crise suicida: Avaliação e manejo* (pp. 162-177). Artmed.

## AUTORIA

**Hugo Santana Batista**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/6804041270507790](http://www.lattes.cnpq.br/6804041270507790)

**Brena Silva**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/3480265108775882](http://www.lattes.cnpq.br/3480265108775882)

## ORIENTAÇÃO

**André Faro**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/2097923788649486](http://www.lattes.cnpq.br/2097923788649486)

## SUPERVISÃO

**Dandara Palhano**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/0312931099564000](http://www.lattes.cnpq.br/0312931099564000)

## DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

**Silvio Dantas**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/2918489661338471](http://www.lattes.cnpq.br/2918489661338471)

### Como citar

Batista, H. S., Silva, B., Dantas, S., Palhano, D., Faro, A.(2025). Reflorescer: caminhos para enfrentar pensamentos de se ferir ou desistir [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 [www.geppsufs.com](http://www.geppsufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera  
e conheça mais cartilhas

