

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 sobre morte ou autolesão?
- 10** Reative o que te fazia bem
- 11** 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.

Você tem tido, em vários dias, pensamentos sobre morte ou autolesão?


Isso é um sinal de que algo não está bem emocionalmente, e merece atenção. Aqui vão algumas orientações importantes:

Observe seus pensamentos:

Mesmo que esses pensamentos apareçam só de vez em quando, eles indicam sofrimento. Não ignore. Exemplo: se você se pega pensando “eu queria sumir”, fale sobre isso com alguém de confiança.

Liste três pessoas de confiança com quem você poderia conversar em um momento difícil. **Escreva os nomes abaixo.**

Como escrever?

Clique no ícone  para adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.

Identifique situações que te afetam:

Perceba o que costuma vir antes desses pensamentos, pode ser uma briga, solidão ou excesso de cobrança. Comando: Vamos praticar! Anote um pensamento que surgiu em uma situação difícil, o que aconteceu antes e como você se sentiu.

Primeiro, vamos ver como Carla respondeu?

situação	pensamento	emoção
Pais brigaram entre si sobre as despesas da casa	“Sou mais um fardo para eles! Seria melhor desaparecer”	tristeza

Agora é a sua vez!

+	situação	pensamento	emoção

Muito bem! Registrar seus pensamentos ajuda a perceber os gatilhos que despertam emoções difíceis e a entender melhor suas reações.

Reative o que te fazia bem:

Volte a fazer atividades que já foram prazerosas. Mesmo que pareça difícil no início, elas ajudam a aliviar a carga emocional. Exemplo: assistir a uma série leve, caminhar ao ar livre ou ouvir música que você gosta. Comando: Pense em três atividades que você costumava achar prazerosas. Ao lado de cada uma, indique o nível de dificuldade para retomá-la.


Vamos ver como Pedro respondeu!?

Atividade	Nível de dificuldade (fácil, médio, difícil)
regar as plantas da sala	fácil
ligar para um velho amigo para conversar	médio
caminhar no parque perto de casa	difícil

Agora é a sua vez! Comece pela atividade mais fácil e tente realizá-la assim que possível.

+	Atividade	Nível de dificuldade (fácil, médio, difícil)

Começar pelas atividades mais simples ajuda a ganhar motivação e sensação de conquista, tornando mais fácil avançar para as de nível médio ou difícil. Esse é o primeiro passo!



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

Registrar seus pensamentos ajuda você a notar o que desperta emoções difíceis e a entender como reage a elas.

5

Conversar com pessoas de confiança ajuda a aliviar a carga emocional e a se sentir apoiado nesses momentos difíceis.

6

Atividades mais simples trazem motivação e sensação de conquista, facilitando o avanço para as mais difíceis.



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

Brena Silva

Lattes: www.lattes.cnpq.br/3480265108775882

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Silvio Dantas

Lattes: 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

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



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas

