

**Uma questão  
de escolha.**

*Nós escolhemos a  
vida!*

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania



**VITAL**  
ASSISTÊNCIA E GESTÃO



**KAIROS**  
CARE



**Genesis**  
SAÚDE E BEM-ESTAR

# J

## á reparou como as nossas decisões são influenciadas pela forma com que lidamos com as emoções?

Quantas vezes reagimos de acordo com o nosso nível de estresse? Se estamos felizes, resolvemos os desafios de uma maneira. Agora, se o dia está pesado, reagimos diferente. É assim com você?

Exposição ao estresse, problemas financeiros, perdas de pessoas queridas, separação e até disfunções fisiológicas podem impactar na nossa saúde mental.

Conversar sobre o que se passa é fundamental para manter o equilíbrio e seguir escolhendo a vida. Afinal, temos muitos motivos para vivê-la.

2

#TimePelaVida



ISAC  
Instituto Saúde e Cidadania



VITAL  
ASSISTÊNCIA E GESTÃO



KAIROS  
CARE



Genesis  
SAÚDE E BEM-ESTAR



# Fatores de proteção à vida

Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, algumas situações podem ajudar a manter o nosso desejo de continuar vivendo:

- Ausência de doença mental
- Autoestima elevada
- Suporte familiar
- Resiliência
- Capacidade de resolver problemas
- Estar empregado
- Ter boa relação com amigos e familiares
- Participar de atividades religiosas regularmente
- Entender o sentido da própria existência
- Senso de responsabilidade para com a família
- Ter crianças em casa

3

#TimePelaVida



ISAC  
Instituto Saúde e Cidadania



**Em contrapartida, a entidade também elenca fatores que podem levar uma pessoa a desistir da vida. Por isso é importante ficar atento a eles:**

- Abuso sexual na infância
- Alta recente de internação psiquiátrica
- Doenças incapacitantes
- Impulsividade e agressividade
- Isolamento social
- Histórico de suicídio na família
- Tentativa prévia de suicídio
- Doenças mentais

4

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania



# Estou em crise. E agora?

É normal em situações desafiadoras surgirem pensamentos negativos e sermos dominados pelo medo. Talvez dê vontade de fugir e voltar só quando tudo se acalmar.

Por isso, todos os dias, precisamos parar, respirar, inspirar e viver. Cuidar dos nossos pensamentos e pedir ajuda profissional, inclusive, se necessário. Afinal, os desafios sempre farão parte da nossa caminhada.

5

#TimePelaVida



ISAC  
Instituto Saúde e Cidadania



# Algumas atitudes podem nos ajudar nessa jornada:

- Fortalecer as relações familiares e de amizade
- Identificar e fazer atividades que dão prazer
- Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas
- Buscar ajuda profissional e seguir o tratamento indicado
- Conversar, conversar e conversar...

6

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania



# **E se as coisas estiverem difíceis para uma pessoa querida? Como posso ajudar?**

## **Conversar pode ser eficaz**

- É importante achar o momento e o local apropriados e, claro, deixar a pessoa à vontade para falar o que sente. Devemos estar livres de preconceitos e julgamentos.

## **Disponibilidade e acompanhamento**

- A pessoa se sentiu à vontade com você? Ela pode querer conversar novamente. É importante mostrar-se disponível para acompanhá-la quando precisar.

7

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania





## Ajuda profissional

- Às vezes, o medo de ser julgado ou mesmo o preconceito em relação à terapia podem ser barreiras. Você pode ajudar o seu amigo incentivando-o a buscar ajuda profissional.

## Situações de risco

- O seu amigo está diferente? Você acha que ele corre risco de atentar contra a própria vida? Então é importante ficar perto e evitar que ele tenha acesso a objetos que possam machucá-lo.



# Rede de apoio

Nos dias difíceis, quando tudo parecer desmoronar, há uma rede de apoio 24 horas para atender você. O **CVV – Centro de Valorização da Vida** faz parte dela. Já ouviu falar?

É uma associação civil sem fins lucrativos, que desde 1973 dá apoio emocional às pessoas que querem e precisam conversar. A instituição já ajudou muito na prevenção do suicídio. O serviço é voluntário, gratuito e garante o anonimato de quem pede ajuda.

O atendimento fica disponível 24 horas, sete dias por semana, pelo telefone 188.

**Ligue 188**

**CVV - Centro de  
Valorização da Vida**

9

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania



# Suicídio: por que falar sobre o assunto?

Você sabia que, a cada ano, cerca de **800 mil pessoas** tiram a própria vida? Esse dado é da OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde.

Muitos casos estão relacionados à depressão, ao transtorno bipolar e ao uso de drogas.

O suicídio é uma das principais causas de morte de jovens entre 15 e 29 anos. Ele é resultado de vários fatores de risco: genéticos, psicológicos, sociais e culturais.

10

#TimePelaVida



ISAC  
Instituto Saúde e Cidadania



# Vamos ficar de olho.

Há muitas mentiras sobre o suicídio que circulam na sociedade e acabam sendo barreira quando alguém precisa de ajuda. Você já ouviu algumas delas?



1

**Ah, ele disse que vai tirar a própria vida? Relaxa, é só para chamar atenção!”.**

A maioria das vítimas dá sinais sobre o desejo de morrer. Elas podem usar frases como “eu preferia estar morta”, “eu sou uma perdedora e um peso para as pessoas” ou “vocês serão mais felizes sem mim”.

11

#TimePelaVida



ISAC  
Instituto Saúde e Cidadania





2

**Conversar sobre suicídio faz mal. Eu posso acabar encorajando quem já pensa em se matar”.**

Na verdade, deixar as pessoas à vontade para desabafar, compartilhar seus medos e sentimentos pode fazer toda a diferença na vida delas e evitar que algo ruim aconteça.



3

**Ele estava deprimido, pensava em se suicidar e agora melhorou. Ah, então passou tudo. Jamais pensará novamente nisso”.**

Nesses casos, cada situação transcorre de uma maneira. O risco ainda pode existir. Inclusive, a melhora do estado emocional pode ter sido ocasionada pelo alívio em ter decidido tentar suicídio de novo. Quando damos apoio, ouvimos e somos empáticos, podemos mudar essa história.

12



Criação e produção: WeDo. Apoio técnico no desenvolvimento do conteúdo:  
time de Psicologia da Genesis Gente e Gestão.

# *Nós escolhemos a* **vida**

**#TimePelaVida**



**ISAC**  
Instituto Saúde e Cidadania



**VITAL**  
ASSISTÊNCIA E GESTÃO



**KAIROS**  
CARE



**Genesis**

**RT:** Jose Maria Sinimbu  
de Lima Filho CRM-DF  
28.498 / RQE 19497

**Ligue 188**

**CVV - Centro de  
Valorização da Vida**