

# AUTONOMIA EM FOCO

JORNAL INFORMATIVO MENSAL DO SERVIÇO DE INCLUSÃO,  
ACESSIBILIDADE E PERMANÊNCIA

SETEMBRO 2023, EDIÇÃO 7

## ACOLHER É O PRIMEIRO PASSO



### O QUE VAMOS APRENDER HOJE?

- 1 - O QUE É O  
SETEMBRO AMARELO?
- 2- AUTOLESÃO E  
IDEAÇÃO SUICIDA
- 3 - ESCUTA E  
ACOLHIMENTO
- 4 -COMO CUIDAR DA  
SAÚDE MENTAL DE  
CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES
- 5 - AUTOUIDADO

# 1. O QUE É O SETEMBRO AMARELO ?

O setembro amarelo é uma campanha brasileira que existe desde 2015, dedicada à conscientização da prevenção ao suicídio. Inicialmente os responsáveis pela campanha foram o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). O motivo da escolha do mês se deve ao fato de dia 10 de setembro ser o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, data criada pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio. Segundo dados de 2022, da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 700 mil pessoas morrem anualmente tirando a própria vida. Esses números indicam que uma a cada 100 mortes registradas no planeta acontecem devido ao suicídio. Uma das principais causas é a depressão, considerada pela OMS como o “Mal do Século”. O Brasil é o país com mais casos de depressão e ansiedade da América Latina. Fatores como pobreza, aumento do desemprego, uso de álcool e drogas, perda de um ente querido, entre outros, influenciam na saúde mental dos brasileiros, conseqüentemente aumentando os números de casos destes transtornos psicológicos.

O Setembro Amarelo busca esclarecer que cometer suicídio não é a solução, bem como conscientizar as pessoas que elas podem (e devem) pedir ajuda. Não é à toa que um dos lemas do movimento é: “Se precisar, peça ajuda!”. O recomendado é procurar sempre por profissionais capazes de identificar sinais de transtornos psicológicos, como terapeutas, psicólogos e psiquiatras.

## Qual o significado da fita amarela ?

O símbolo da fita amarela tem origem na história do norte-americano Mike Emme, um jovem de 17 anos, que sofria de sérios problemas mentais e infelizmente em 1994, tirou sua vida. No dia de seu velório, havia uma cesta com cartões e mensagens acompanhados de fitas amarelas, originando a iniciativa do simbolismo ao redor do objeto.

**Setembro  
amarelo**  
prevenção ao suicídio

Apoie quem precisa e apoie-se quando precisar

Buscamos acolher, informar e conscientizar,  
para que a prevenção ao suicídio aconteça o ano todo.

**Acompanhe no Canal CVV Oficial no YouTube**

**Clique e conheça nossa programação**



## Mas o que é Saúde Mental?

De acordo com a UNICEF (2021), saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins, e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança.



## 2. AUTOLESÃO E IDEAÇÃO SUICIDA

### Autolesão

Você sabia que a autolesão nem sempre significa tentativa de suicídio?

Segundo revisão científica de Mühlen e Câmara (2021), a autolesão é um comportamento diferente da tentativa de suicídio, pois tenta comunicar dor emocional. A/o adolescente busca alívio imediato diante de um evento que lhe causou sentimentos negativos, e como estratégia para lidar com a raiva sentida naquele momento pela(o) adolescente, ou seja, as/os adolescentes que se ferem de forma intencional buscam alívio da angústia emocional.

Outras funções que a automutilação possui são: se autopunir; mostrar/comunicar desespero; tentar se encaixar em um determinado grupo; ou "testar" o afeto e o cuidado das pessoas mais próximas.

Quais são os comportamentos autolesivos mais comuns?

- Produzir cortes no próprio corpo (que podem estar em locais visíveis ou não);
- Produzir arranhões no próprio corpo;
- Morder-se;
- Queimar-se;
- Bater em si mesmo(a);
- Bater a cabeça na parede;
- Puxar os próprios cabelos.



### Política Nacional de Prevenção

A Lei nº 13.819/2019 institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio.

As escolas, públicas ou privadas, notificarão compulsoriamente aos conselhos tutelares toda suspeita ou situação confirmada envolvendo violência autoprovocada. Além disso, as unidades de saúde também ficam obrigadas a reportar os episódios às autoridades sanitárias. Com essa medida, o governo federal pretende manter atualizado um sistema nacional de registros detectados em cada estado e município, para que possa dimensionar a incidência de automutilação e suicídio em todo o país.

## 2. AUTOLESÃO E IDEACÃO SUICIDA

### Ideação Suicida

Você sabia que crianças e adolescentes podem pensar em suicídio?

Segundo a UNICEF (2021), não existe apenas um motivo para o suicídio, ele é a combinação de situações, de sentimentos, de pensamentos fora de controle, de muitas coisas que acontecem para cada pessoa. Ocorre com pessoas de diferentes idades, raça, sexo, gênero, situação socioeconômica e de todas as partes do mundo. A adolescência é uma fase da vida que traz muitas mudanças e desafios. Por causa de tantas mudanças biológicas, emocionais e sociais, esta costuma ser uma fase de maior sensibilidade, de menor autocontrole e maior impulsividade. Algumas vezes, diante de situações complicadas e difíceis de lidar e enfrentar crianças e adolescentes podem sentir culpa, raiva, vergonha ou tristeza, além de se questionarem sobre sua importância e existência. Às vezes, o suicídio pode parecer a única alternativa. Muitas vezes, tudo que essas(es) jovens precisam é de ajuda para entender o que está acontecendo, para aprender a lidar com essas situações que parecem não ter saída.

A seguir listamos alguns sinais de que algo não vai bem com a criança/adolescente, e que podem intensificar a ideação suicida:

- Alterações no humor (tristeza persistente, irritação ou agressividade sem motivação clara)
- Desleixo com a aparência;
- Ações irresponsáveis e inconsequentes;
- Abuso de remédios e/ou álcool;
- Pensar com frequência em morte e frases de cunho suicida;
- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte;
- Achar que é um problema para todos;
- Achar que nada e ninguém pode ajudar;
- Isolamento de pessoas com quem convive;
- Abandono de atividades que gostava antes;
- Piora do desempenho escolar.



#### LEMBRE-SE:

**Pensar em suicídio NÃO É sinônimo de fraqueza, coragem, egoísmo, falta de Deus e de fé. Suicídio tem a ver com um intenso sofrimento, um desespero!**

## 3. ESCUTA E ACOLHIMENTO

### Escuta

Não julgue. Talvez você não saiba exatamente o que está acontecendo, então é importante escutar e tenta entender como pode ajudar. Deixe a pessoa falar o quanto ela quiser, porque ela precisa. Se ela não quiser conversar, demonstre abertura para escuta-la em outro momento.



### Comunicação

Você sente que é compreendido pelas(os) crianças/adolescentes com as/os quais convive?

Você consegue ouvir?

Como ficam seus/suas filhos/filhas quando você diz algo?

Acha que consegue ser gentil em seus pedidos?

Você consegue falar sobre saúde mental sem usar termos negativos?



### Acolhimento

É importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permita a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.



### Empatia

A empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, entender seu ponto de vista, se conectando com os sentimentos, livre de julgamentos. Essa habilidade nos convida a nos conectar com as pessoas “calçando seus sapatos”, experimentando assim suas perspectivas e visão de mundo.



### Autonomia

É importante estimular a autonomia da criança e do adolescente em procurar a/o responsável e profissionais da escola para conversar quando não estiver se sentindo bem e estiver tendo pensamentos negativos.



### Fatores preventivos em saúde mental de jovens

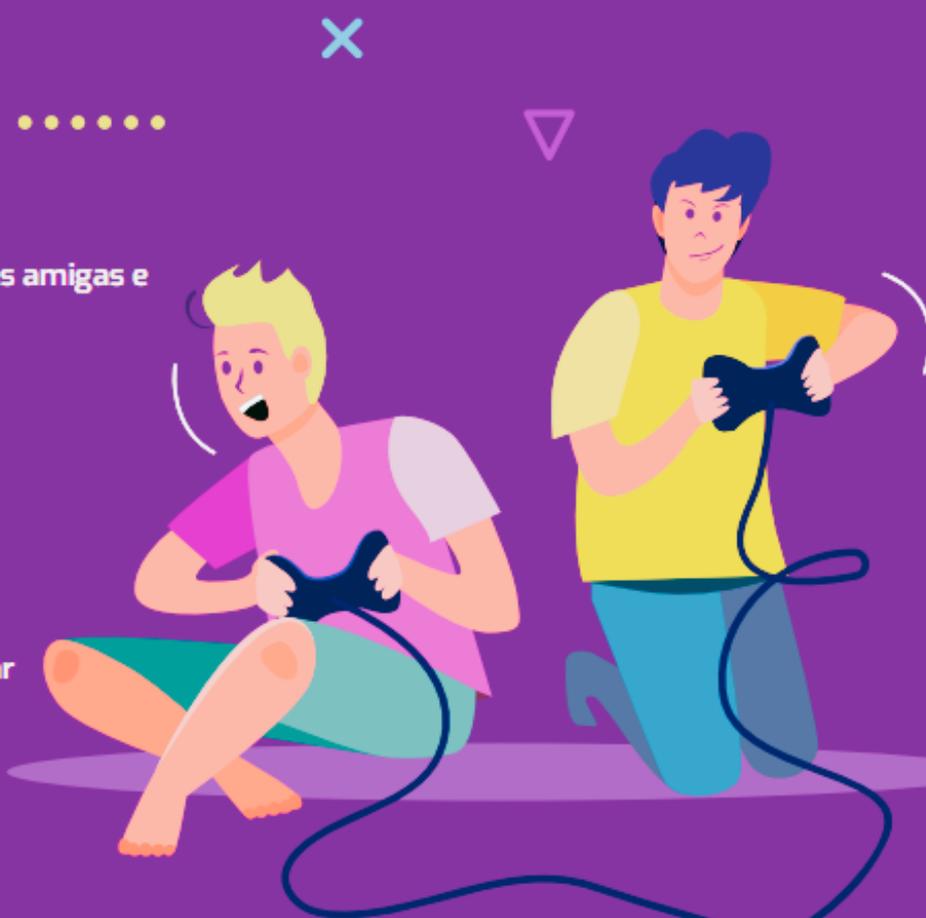
Alguns fatores podem prevenir agravos na saúde mental de crianças e adolescentes, vamos conhecê-los:

- Ter bom relacionamento com a família e amigos;
- Participar de alguma atividade comunitária;
- Integrar grupos virtuais que não propaguem violências;
- Estar protegida(o) contra o abuso sexual;
- Ter suporte em casos de racismo, LGBTfobia e outras opressões;
- Ter sua auto estima fortalecida, sendo orientada(o) a buscar beleza em seu corpo, ao invés de defeitos;
- Pedir ajuda quando precisar;
- Ter acesso aos acompanhamentos médicos e psicológicos que precisar;
- Ter um equilíbrio entre restrições e liberdade.

Fonte: Instituto Vita Alere e UNICEF, 2021

### Coisas que contribuem para o bem-estar

- Conversar, trocar ideia com as amigas e os amigos
- Ouvir música
- Assistir séries
- Ler um livro
- Praticar esportes
- Dançar
- Meditar
- Usar a criatividade e desenhar
- Fazer algum tipo de arte
- Cozinhar
- Fazer alguma coisa que você goste muito



## 4. COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### Primeiros Socorros Emocionais (PSE)

(Baseado em Organização Mundial da Saúde, 2011)



Assim como temos os primeiros socorros físicos, temos também os primeiros socorros emocionais. Você já ouviu falar deles? Eles são várias ações simples e que qualquer pessoa pode ter para ajudar alguém em uma situação de crise ou sofrimento emocional. Vamos conhecer alguma delas:

- Oferecer apoio e ajuda;
- Perguntar o que a pessoa precisa ou como acha que você pode ajudar;
- Ver se a pessoa está com fome, sede ou precisa saber de alguma coisa que estava com vergonha de perguntar;
- Ouvir com atenção sem forçar ninguém a falar nada e nem julgar o que ela diz;
- Falar coisas que possam ajudá-la a se sentir melhor ou ficar mais calma;
- Ajudar a pessoa a ter o apoio ou atendimento profissional que precisa;
- Proteger a pessoa de riscos contra si mesma e riscos externos.

Ao oferecer ajuda, é importante que você esteja atento(a) em como você também está se sentindo com tudo isso e lembrar:

- Cada pessoa é diferente, mesmo que vocês sejam família;
- Se a pessoa estiver em perigo, não tente resolver sozinha ou sozinho, peça ajuda profissional.

### Contatos importantes



→ **Centro de valorização à vida (Chat e telefone):**  
**188**



O CVV cria e apoia iniciativas de ajuda emocional e prevenção do suicídio por meio de novos programas e atividades comunitárias. Desde o final de junho de 2018, o CVV atua nacionalmente por meio da linha 188. Naquele ano, o Centro de Valorização da Vida promoveu uma série de atividades sobre o Setembro Amarelo, como caminhadas, palestras, iluminação de edifícios públicos, balões amarelos, distribuição de folhetos, entre outros. Além do atendimento telefônico 24h, o CVV também conta com mais de 120 postos de atendimento, bem como contatos realizados via site, chat ou e-mail.

→ **Pode falar**  
<https://www.podefalar.org.br>



O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos, que funciona todos os dias, exceto domingos e feriados, das 10h às 22h, horário de Brasília. Você pode ser atendido via whatsapp ou telegram.

→ **Topity**



Já pensou se existisse um jogo no qual o personagem principal é você e a missão é tornar você mais e mais forte a cada fase? Conheça o Topity, uma mistura de game e conversa dentro do WhatsApp e do Messenger que vai ajudar a evoluir a sua autoestima.

## 5. AUTOUIDADO

### O que é autocuidado? Qual a sua importância?

O autocuidado é uma prática que faz sentido em nosso cotidiano!



O autocuidado pode ser definido enquanto o cuidado com nosso bem-estar físico, psíquico e social, fazendo referência ao conjunto de práticas que utilizamos para cuidar de nós mesmos.

Esse conjunto de práticas perpassa a compreensão e aceitação de nossos sentimentos, sensações físicas e necessidades.

Nesse sentido, além da importância de recebermos cuidados de outras pessoas, é importante contar com atitudes de autocuidado para construir uma rede de apoio resistente e navegar momentos adversos na vida. Quando possuímos práticas de autocuidado presentes em nossa rotina, podemos lidar com as dificuldades que surgem, buscando as melhores alternativas e preservando nosso bem-estar.

### Como posso implementá-lo na minha rotina?

Conhecendo a importância que as práticas de autocuidado desempenham em nossa vida, trazemos o questionamento: como posso implementar uma prática de autocuidado em minha rotina?

Para que possamos fazer do autocuidado uma prática, é importante que conheçamos suas múltiplas dimensões, afim de atuar em cada uma delas. Vamos conhecer um pouquinho a trilha de autocuidado da UNICEF Brasil?



Autocuidado psicológico

Autocuidado físico

Autocuidado Emocional

Autocuidado na escola/local de trabalho

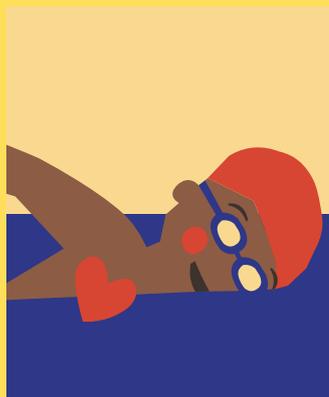
## Autocuidado psicológico

● O que é?

Faz referência a atividades que ajudem a cuidar da saúde mental e gerenciar o estresse da rotina.

● Como fazer?

Escrever em diário, fazer terapia, dizer “não” para sobrecargas na rotina, observar as próprias emoções e sentimentos.



## Autocuidado físico

● O que é?

Faz referência a atividades que ajudem a cuidar de nossa saúde física para que possamos ter vitalidade em nosso cotidiano.

● Como fazer?

Correr, dar uma caminhada, ir ao médico, ter uma alimentação balanceada, cuidar de nossa higiene pessoal.

## Autocuidado emocional

● O que é?

Faz referência a compreensão e cultivo de emoções atreladas ao seu bem-estar.

● Como fazer?

Utilizar palavras de afirmação, passar tempo com as pessoas que gostamos, permitir-se sentir emoções, identificar atividades que geram bem-estar.



## Autocuidado na escola/trabalho

● O que é?

Faz referência a manutenção de uma relação saudável com nossos colegas e ambiente de trabalho/estudo.

● Como fazer?

Estabelecer limites, organizar o ambiente, ser gentil com as pessoas, identificar tarefas e projetos que despertem o seu interesse.



Não esqueça de seguir a nossa página no  
Instagram:

**@inclusaosocialnocapufpe**



## AVISOS

Ei, você! Quais temas você gostaria de ler nas próximas edições do "Autonomia em Foco" ?

Mande um e-mail para  
**acessibilidade@capufpe.com**

Envie suas sugestões!

**Essa edição do jornal contou com a contribuição  
de: Raiana Monteiro, graduanda em Psicologia na  
UFPE, estagiária no Colégio de Aplicação.**

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- \* Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida!. Brasil: UNICEF BRASIL E PARCEIROS, 2020.
- Mühlen, Mara Cristiane von, & Câmara, Sheila Gonçalves. (2021). Revisão narrativa sobre a automutilação não suicida entre adolescentes. Aletheia, 54(1), 136-145.
- Prevenção do suicídio na internet : adolescentes. Prevenção do suicídio na internet: adolescentes [recurso eletrônico]. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019.
- Saúde Mental de adolescentes e jovens. São Paulo: Instituto Vita Alere, UNICEF, 2021.
- [HTTPS://UNIAMERICA.BR/BLOG/SETEMBRO-AMARELO-SIGNIFICADO-IMPORTANCIA-E-COMO-AJUDAR](https://uniamerica.br/blog/setembro-amarelo-significado-importancia-e-como-ajudar)
- [HTTPS://WWW.FSA.BR/SETEMBRO-AMARELO-SIGNIFICADO-IMPORTANCIA/](https://www.fsa.br/setembro-amarelo-significado-importancia/)
- [HTTPS://PT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/CENTRO\\_DE\\_VALORIZA%C3%A7%C3%A3o\\_da\\_vida](https://pt.wikipedia.org/wiki/Centro_de_valoriza%C3%A7%C3%A3o_da_vida)