

FRASES DE ALERTA!

“Eu preferia estar morto”

“Eu não posso fazer nada”

“Eu não aguento mais”

“Eu sou um perdedor e um peso para os outros”

“Os outros vão ser mais felizes sem mim”

FATORES DE PROTEÇÃO (elementos que fornecem proteção contra ideação/comportamentos suicidas)

- Bom relacionamento com familiares, apoio familiar;
- Boas relações sociais, alguém confiável para conversar;
- Bom relacionamento com colegas de escola, professores e outros adultos;
- Autoestima elevada e autoconfiança em suas conquistas e situação atual;
- Integração social. Exemplos: participação em esportes, igrejas, clubes e atividades de lazer;
- Capacidade de procurar ajuda quando surgem dificuldades;
- Capacidade de solucionar problemas.

A vida pode trazer situações difíceis e, para quem se dispõe, aprendizado. Você pode apenas se apegar à dor ou tentar olha além.

“Não sei se a vida é curta ou longa demais pra nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocamos o coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser: colo que acolhe, braço que envolve, palavra que conforta, silêncio que respeita, alegria que contagia, lágrima que corre, olhar que acaricia, desejo que sacia, amor que promove.

E isso não é coisa do outro mundo, é o que dá sentido à vida.

É o que faz com que ela não seja nem curta, nem longa demais, mas que seja intensa, verdadeira, pura... enquanto durar.”

(Cora Coralina)



@mppioficial



VALORIZAÇÃO DA VIDA



VOCÊ VALORIZA A VIDA?



Certamente, a resposta é afirmativa.

Você acredita que apenas 10% do que acontece no “mundo externo” influencia nossa felicidade?

Isso ocorre porque as lentes que usamos para enxergar vida alteram nossa percepção de felicidade. Elas nos ajudam a determinar o que é prioridade ou não, qual caminho escolher para viver e, principalmente, selecionar o que é valioso para cada um.

Durante nossa existência podemos adquirir e manifestar padrões negativos de pensamento, deixando de perceber o que a vida tem de bom para oferecer. Ao mesmo tempo, também podemos desenvolver padrões positivos de pensamento, como a gratidão pelo que somos, pelo momento presente, pelos pequenos gestos e acontecimentos. Olhar atentamente para nós mesmos e para as situações que vivemos são os primeiros passos para a decisão de mudança diante da vida.

E não é uma visão romanceada da realidade, pois em algum momento, nossa rotina é interrompida por algum fato impactante (uma doença, o fim de um relacionamento, a morte de um ente querido). E geralmente é a partir desse tipo de experiência que enxergamos o quão precioso é viver.

Momentos de leitura, atividades físicas, reunião com amigos, diligência com consultas e exames de saúde, meditação, desfrutar da companhia de filhos e netos, ou um simples momento de descanso, agregam qualidade e valor às nossas vidas.

Cuidar do outro e cuidar de si são comportamentos determinantes para ser feliz! Valorizar a vida é valorizar o que há de melhor em nós e em nosso próximo.

FALANDO SOBRE SUICÍDIO

COMO O SUICÍDIO É VISTO PELA SOCIEDADE?

Infelizmente, esse assunto foi e continua sendo um tabu para a maioria das pessoas. O suicida é visto como fracassado e não como alguém que precisava de ajuda. Por se tratar de um assunto desconfortável, as pessoas evitam falar. Entretanto, é preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema.

O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar ao suicídio, como excessivas cobranças sociais, culpa, depressão, ansiedade, humilhação, bullying, doença física crônica, perdas recentes como morte, divórcio e fim de relacionamentos amorosos.

O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO?

Sim. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% dos casos podem ser prevenidos, desde que exista oferta de ajuda e políticas públicas com estratégias de prevenção e cuidados em saúde mental.



MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

MITO: A pessoa que fala sobre suicídio só quer chamar atenção.

VERDADE: Todas as ameaças devem ser encaradas com seriedade. A pessoa está em sofrimento intenso e necessita de ajuda. Pessoas com ideação ou comportamento suicida, geralmente, comunicam previamente suas intenções.

MITO: Apenas pessoas com transtornos mentais têm comportamento suicida.

VERDADE: Comportamento suicida indica profunda infelicidade, mas, não necessariamente, distúrbio mental. Muitas pessoas vivendo com transtorno mental não são afetadas por comportamento suicida. E nem todas as pessoas que tiram as suas vidas têm transtorno mental.

MITO: Quem quer se matar de verdade não avisa.

VERDADE: Esse mito pode levar ao descuido das pessoas sob o risco. As pessoas que pensam em suicídio sempre pedem socorro direta ou indiretamente. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver.

MITO: Falar sobre suicídio pode induzir outros a isso.

VERDADE: Conversar sobre o suicídio de uma forma aberta e sensata pode ajudar a pessoa a reduzir o nível de desespero do momento. Não se causam comportamentos suicidas por se falar com alguém sobre isso.

MITO: Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio está fora de perigo.

VERDADE: Uma pessoa que tem uma tentativa prévia ou comportamentos autolesivos de menor letalidade apresenta um maior risco de cometer suicídio. É preciso estar atento.