

Nova York • Nova Jersey • Connecticut



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York



Grupo Mulheres do Brasil Nova York

TRI-STATE AREA

Nova York • Nova Jersey • Connecticut

Quais informações encontro nesta Cartilha?

Introdução	4
Origens do Setembro Amarelo	5
Apresentação	6
1. Desfazendo Tabus e Preconceitos	8
2. Com quem posso contar?	11
3. Como expressar melhor o que sinto?	13
4. Quais sinais preciso observar?	13
5. Busque ajuda!	14
6. Ações que fazem a diferença.....	15
7. Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?	16
8. PRESTE ATENÇÃO aos Fatores de Risco!	20
9. Pratique a escuta ativa.	23
11. Certas mudanças no comportamento podem ser sinais de risco.....	25
12. Entenda melhor.....	28
13. Saiba como ajudar.....	31
14. Uma pequena vírgula.....	32
15. Onde encontro ajuda?	33
Referências	37





Tendo em vista os desafios que comprometem a saúde mental de imigrantes brasileiros no exterior, **o Grupo Mulheres do Brasil Núcleo Nova York**, lança esta cartilha informativa com o **objetivo de promover a conscientização, esclarecer e orientar a toda comunidade de língua portuguesa abrangida pelo TRI_STATE** sobre como é possível ajudar a lidar com situações de desânimo, ansiedade, falta de energia e mesmo dúvidas sobre o sentido de estar vivo.

As questões relacionadas à prevenção do suicídio devem estender-se ao longo de todo o ano. A importância do movimento Setembro Amarelo está em quebrar o tabu em torno do suicídio e dos transtornos mentais, proporcionando espaço para discussões abertas e educativas sobre o tema, além de promover o acesso a serviços de saúde mental adequados para aqueles em necessidade.

DIGA “SIM” À VIDA

Queremos, junto com você, dizer **SIM à vida!** A sua História merece ser valorizada e tem ainda muitos capítulos pela frente, com desafios e momentos mais difíceis, mas também com muitas alegrias e realizações!

O Núcleo NY apoia a Campanha Setembro Amarelo na prevenção ao Suicídio.

É IMPORTANTE ENFATIZAR QUE AS INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES AQUI PRESTADAS NÃO EQUIVALEM A TRATAMENTO PSICOLÓGICO E NÃO SUBSTITUEM, EM HIPÓTESE ALGUMA, A AVALIAÇÃO DE PROFISSIONAL DA ÁREA MÉDICA.



Origens do Setembro Amarelo

A história do movimento Setembro Amarelo, dedicado à prevenção do suicídio, começou em 1994. A escolha do mês de setembro e da cor amarela tem uma origem específica e significativa:

Origem da Cor Amarela: A cor amarela foi escolhida em memória de um jovem chamado Mike Emme, que cometeu suicídio em 1994. Mike era conhecido por seu carro, um Mustang 1968 de cor amarela brilhante. Após seu suicídio, amigos e familiares distribuíram cartões com fitas amarelas e mensagens de prevenção ao suicídio durante seu funeral. A mensagem nos cartões dizia “Se você precisar, peça ajuda”. A cor amarela do carro de Mike tornou-se, então, um símbolo para a prevenção do suicídio.

Expansão e Reconhecimento Internacional: O uso da cor amarela e a ideia de uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio se espalharam rapidamente. Com o tempo, vários países adotaram iniciativas semelhantes.

Nos **Estados Unidos**, o movimento Setembro Amarelo é promovido por várias organizações de saúde mental e prevenção ao suicídio, incluindo a National Suicide Prevention Lifeline e a American Foundation for Suicide Prevention (AFSP). A campanha se concentra em aumentar a conscientização sobre a prevenção do suicídio, organizando eventos, palestras e atividades de divulgação. O objetivo é aproximar o tema da sociedade americana e reduzir o estigma associado aos transtornos mentais, incentivando as pessoas a buscar ajuda e apoio quando necessário.

Impacto Global: Ao longo dos anos, o Setembro Amarelo tornou-se um movimento global, com diversas organizações ao redor do mundo participando de atividades de conscientização e prevenção do suicídio durante o mês de setembro. A campanha tem como objetivo principal educar as pessoas sobre os sinais de suicídio e incentivar a busca por ajuda profissional quando necessário.



Apresentação

Os dados mais recentes sobre suicídio nos Estados Unidos mostram uma tendência preocupante. Após um declínio nas taxas de suicídio em 2019 e 2020, houve um aumento significativo em 2021 e 2022:

1. **Aumento em 2021:** De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA, após um período de declínio, as mortes por suicídio aumentaram aproximadamente 5% em 2021 em comparação com os anos anteriores (CDC, 2023).

2. **Taxa de Suicídio Ajustada por Idade:** Entre 2001 e 2018, houve um aumento na taxa de suicídio ajustada por idade, de 10.7 para 14.2. Embora tenha havido uma redução para 13.5 até 2020, essa taxa aumentou novamente para 14.1 em 2021 (CDC, 2023).

3. **Recorde em 2022:** Dados provisórios do CDC indicam que 2022 registrou um número recorde de mortes por suicídio nos Estados Unidos, com cerca de 49,000 casos, representando um aumento de 2.6% em relação ao ano anterior (Reuters, 2023; KFF, 2023).

Esses dados indicam que, apesar dos esforços contínuos em prevenção e conscientização, o suicídio continua sendo um problema grave de saúde pública nos Estados Unidos, com um número crescente de casos nos últimos anos.

**Se precisar,
Peça Ajuda!**

Apresentação

O diálogo e a transparência são elementos fundamentais na prevenção do suicídio. Existem teorias que indicam haver uma predisposição individual para o suicídio, que é ativada por experiências traumáticas ao longo da vida que originam um padrão de pensamento negativo.

Mais de 50% das pessoas que se suicidaram sofriam de depressão, tornando este o maior fator de predisposição. Situações de separação, divórcio, luto recente, solidão, desemprego, mudança ou perda recente de trabalho, pressões e problemas escolares ou laborais, doença grave ou crônica e dependência de drogas e álcool podem, efetivamente, resultar numa resposta negativa e levar ao suicídio.

A sensação de desesperança torna isso um motivo para gerar o pensamento de que a única solução disponível seria a morte. O isolamento, a marginalização, a sensação de não sentir parte de um grupo social detêm um peso significativo na decisão suicida. Quando ajudadas a tempo, as pessoas podem entender que há outras formas de resolver suas questões e que sempre haverá pessoas dispostas a dar apoio e ajudar.



1. Desfazendo Tabus e Preconceitos.

Qualquer um de nós, em algum momento da vida, pode enfrentar situações desafiadoras, com sentimentos de desânimo, apatia, carência, tristeza, depressão, desespero ou, até mesmo, pensamentos e dúvidas sobre o sentido da vida.

Precisamos de ajuda nessa hora. E, ao contrário do que muitos pensam, **buscar ajuda será um sinal de fortaleza e maturidade.**

Erros e preconceitos vêm sendo historicamente repetidos, **contribuindo para formação** de um **estigma** em torno da doença mental e do comportamento suicida. O estigma resulta de um processo em que pessoas são levadas a se sentirem envergonhadas, excluídas e discriminadas.



A **tabela 1** ilustra os mitos sobre o comportamento suicida. O conhecimento pode contribuir para a desconstrução deste estigma em torno do comportamento suicida.

**Se precisar,
Peça Ajuda!**

1. Desfazendo Tabus e Preconceitos.

Tabela 1: Mitos sobre o suicídio

Mitos	Verdades
O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.	FALSO. Os suicidas estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio. O tratamento eficaz da doença mental é o pilar mais importante da prevenção do suicídio. Após o tratamento da doença mental o desejo de se matar desaparece.
Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.	FALSO. O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.
As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.	FALSO. A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte dos suicidas expressou, em dias ou semanas anteriores, frequentemente aos profissionais de saúde, seu desejo de se matar.
Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, em um momento seguinte passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.	FALSO. Se alguém que pensava em suicidar-se e, de repente, parece tranquilo, aliviado, não significa que o problema já passou. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se “melhor” ou sentir-se aliviado simplesmente por ter tomado a decisão de se matar.

Fonte: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP)



1. Desfazendo Tabus e Preconceitos.

Tabela 1: Mitos sobre o suicídio

Mitos	Verdades
Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.	FALSO. Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue à alta do hospital é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada. Como um preditor do comportamento futuro é o comportamento passado, a pessoa suicida muitas vezes continua em alto risco.
Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.	FALSO. Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.
É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.	FALSO. A mídia tem obrigação social de tratar desse importante assunto de saúde pública e abordar esse tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa se matar; ao contrário, é fundamental dar informações à população sobre o problema, onde buscar ajuda etc.

Fonte: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP)

2. Com quem posso contar?

Amigos, familiares, líderes religiosos, lideranças da comunidade, entre outras pessoas do nosso círculo de convivência, podem nos auxiliar decisivamente nessas fases mais complicadas da vida. Sim, conversar com alguém em que confiamos pode ser um grande remédio para aliviar as dores da mente e angústias do dia a dia.

Entender que **ninguém está livre** dessas dificuldades e que emoções e sentimentos são normais e naturais ao ser humano é um primeiro grande passo para o alívio e a superação de situações em que, de repente, as emoções parecem estar fora de controle.



**Se precisar,
Peça Ajuda!**



2. Com quem posso contar?

ESPIRAL DA CONFIANÇA

Que tal listar, a partir do centro, em ordem de proximidade, as pessoas com quem você pode contar e sente-se mais conectado?



- atividade cedido pelo Instituto Luso-Brasileiro de Desenvolvimento Socio-Cultural Paineira



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

3. Como expressar melhor o que sinto?

Muitas vezes o que precisamos é mudar a maneira como nos expressamos, para que os sentimentos e emoções não nos atrapalhem no dia a dia, nas relações com a família, no trabalho, com nossos amigos.

É importante estarmos atentos para perceber quando o nível de estresse mental está prejudicando nossas relações e comprometendo a alimentação, o sono, a capacidade de concentração e comunicação e a nossa saúde física. Quando isso acontece, **É HORA DE BUSCAR AJUDA!**

Algumas dicas podem ajudar você a ser melhor compreendido, como: falar pausadamente, ser claro e breve, ser assertivo e não agressivo e escolher as palavras com atenção.

4. Quais sinais preciso observar?

Observe os seguintes sinais e procure ajuda profissional, converse com seu médico e conte o que está acontecendo. **Alguns alertas importantes**, que devem levar você a marcar logo uma consulta:

- Tem se sentido “pra baixo” por um bom tempo?
- Tem repetidamente apresentado mudanças bruscas de humor?
- Tem se sentido agressivo ou muito nervoso?
- Tem sentido a necessidade de se isolar frequentemente?
- Tem sentido pouca energia e problemas com o sono e/ou alimentação?
- Tem questionado o fato de estar vivo(a)?



**Se precisar,
Peça Ajuda!**



5. Busque ajuda!

Sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física e merece a mesma atenção.

Por isso, procurar orientação terapêutica/médica é fundamental!

Busque ajuda, confie em você e acredite: momentos difíceis qualquer um de nós pode enfrentar, em algum momento da vida.

O importante é **vencer sua própria resistência, desfazer preconceitos e tabus** e, acima de tudo, **DIZER “SIM” À VIDA!!**

**Se precisar,
Peça Ajuda!**



Compartilhamos algumas **dicas simples**, sobre pequenas ações que poderão melhorar sua vida ou de uma pessoa próxima...

Quando vem o desânimo, a apatia, o isolamento e a tristeza, algumas atividades podem ser uma ótima opção em favor da sua saúde.

Vamos lá?

“**Não enfrente a tempestade só, eu estou aqui para conversar com você!**”



6. Ações que fazem a diferença.

- Faça algum exercício físico regularmente. Para começar, uma caminhada de 10 minutos já faz diferença.
- Identifique algo de interesse que possa virar um 'hobby'.
- Conecte-se com as pessoas, nem que seja apenas para um "alô" e um bate-papo
- Assista a uma comédia ou um desenho animado de vez em quando.
- Busque algo diferente para fazer: já pensou em tocar algum instrumento, ou aprender a pintar ou costurar? E, uma aula de dança? Quando foi a última vez que aprendeu a fazer algo novo?
- Caminhe, nade, dê uma corridinha, passeie pelo parque, desfrute da natureza sempre que possível.
- Crie sua playlist de músicas motivadoras
- Leve com você frases de encorajamento
- Busque conexão através de meditação (se indicado), espiritualidade, etc
- E, se puder, planeje umas férias, relaxe, distraia-se e divirta-se!

Tenha sempre em mente:

**Cuidar da saúde mental é tão importante
quanto cuidar da sua saúde física!!!**



7. Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?

Para aquelas situações mais graves, que podem requerer socorro urgente e intervenção imediata, apresentamos as seguintes orientações de profissionais de saúde mental.

Se você estiver convivendo com alguém que está dando sinais de dúvidas sobre o sentido de continuar a viver, veja abaixo algumas recomendações e prepare-se para ajudar, dando apoio, conforto e auxiliando no adequado encaminhamento médico da situação.



Como prevenir o suicídio?

Quando alguém que você conhece declara intenção de tirar a própria vida ou apresenta sinais de risco, é preciso ficar atento e agir para **auxiliar a pessoa a buscar ajuda profissional imediata**. Sabemos que a situação pode ficar bastante delicada e difícil de lidar. Mas embora a primeira sensação seja de impotência, **é possível prevenir**, reconhecendo os fatores e sinais de risco, **agindo imediatamente e apoiando** a pessoa durante essa situação.

Lembre-se que o mais importante é buscar ajuda profissional.

Pacientes com ideias ou tentativas de suicídio devem ser acompanhados por um médico psiquiatra o mais rápido possível.

Em caso de dúvida, nunca hesite em **ligar 911** ou levar a pessoa à emergência hospitalar mais próxima.



Emergência
Ligue: 911



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

7. Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?



Pode ser assustador quando um amigo ou ente querido está pensando em suicídio. É difícil saber como uma pessoa suicida se sente e como agir. Ligue para o 988 a qualquer momento para obter ajuda se um amigo estiver com problemas.

5 passos orientados pelo site **988lifeline.org**

Entre em contato com um centro Lifeline

O que você deve e o que você não deve fazer

Esteja ciente dos sentimentos suicidas

Use estas 5 etapas de ação

Pratique a escuta ativa

Nunca guarde segredo se alguém lhe contar sobre seu plano de se machucar. Ligue para 988 para saber quais recursos estão disponíveis em sua área ou peça para seu ente querido ligar. As chamadas são encaminhadas para o centro Lifeline mais próximo do seu código de área, onde a ajuda pode ser fornecida por recursos locais.

O que você deve e o que você não deve fazer

- Seja direto. Fale aberta e naturalmente sobre o suicídio.
- Esteja disposto a ouvir. Permitir expressões de sentimentos. Aceite os sentimentos.
- Não jogue. Não discuta se o suicídio é certo ou errado, ou se os sentimentos são bons ou ruins. Não dê sermões sobre o valor da vida.
- Envolver-se. Coloque-se à disposição. Mostre interesse e apoio.
- Não se atreva a fazer isso.
- Não fique surpreso. Isso colocará distância entre vocês.
- Não jure segredo. Procure apoio.
- Ofereça esperança de que haja alternativas disponíveis, mas não ofereça garantias simples.
- Tome uma atitude. Remova mídias sociais, armas ou pílulas.
- Obtenha ajuda de pessoas ou organizações especializadas em intervenção em crises e prevenção de suicídio.



7. Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?

Esteja ciente
dos
sentimentos
suicidas

As pessoas que estão passando por uma crise às vezes percebem seu dilema e sentem uma completa perda de controle. Esses são alguns dos sentimentos e pensamentos que as pessoas vivenciam em crise.

- Eu não consigo parar a dor
- não consigo pensar direito
- Não consigo tomar decisões
- Eu não vejo nenhuma saída
- Não consigo dormir, comer ou trabalhar
- Eu não consigo sair da depressão
- Eu não posso fazer a tristeza ir embora
- Não consigo ver um futuro sem dor
- Eles não conseguem se ver como valendo a pena
- Não consigo chamar a atenção de alguém
- Eu não consigo controlar

Use estas 5
etapas de ação

Estas etapas de ação baseadas em evidências fornecem um plano para alcançar e ajudar alguém em crise.

1. PERGUNTE
2. ESTEJA PRESENTE
3. MATENHA A PESSOA EM SEGURANÇA
4. AJUDE A PESSOA A SE CONECTAR
5. FAÇA O ACOMPANHAMENTO

Mais informações no site **bethelto.com**

#BeThe1To

BE THE ONE TO SAVE A LIFE

The five action steps for communicating with someone who may be suicidal are supported by evidence in the field of suicide prevention.

ASK

BE THERE

KEEP THEM SAFE

HELP THEM CONNECT

FOLLOW UP

Vibrant
SAMHSA

JOIN THE MOVEMENT AT
www.BETHE1TO.com

SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)

7. Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?

Pratique a
escuta ativa

Ouvir alguém falar é diferente de ouvir ativamente o que essa pessoa está dizendo. A escuta ativa requer concentração e compreensão. Melhorar suas habilidades auditivas é fácil de fazer com a prática e estas dicas úteis.

Reconhecer o orador

Isso pode ser tão simples quanto um aceno de cabeça ou um “Uh huh”. Ao reconhecê-los, você os informa que está ouvindo o que eles têm a dizer e se lembra de prestar atenção ao que eles estão lhe dizendo.

Responda verbalmente

Fazer perguntas ou fazer declarações pode ajudar a esclarecer o que a pessoa está dizendo. Também lembra a ela que você está ouvindo com atenção, que está aqui para ajudá-lo e que está realmente preocupado. Certifique-se de deixá-la terminar de falar antes de fazer perguntas.

Resuma o que você ouve

Refletir sobre o que o ouvinte está dizendo também é uma técnica positiva na escuta ativa. Repetir, parafrasear ou mesmo resumir o que a pessoa disse mostra que você está se esforçando para entendê-lo melhor. Use frases como “o que estou ouvindo é...” ou “parece que você está dizendo...” Essas táticas também podem permitir que o orador ouça o que está dizendo, o que pode ajudá-lo a encontrar reforço positivo.

Desempenhe o papel

“Manter contato visual, boa postura e foco são componentes-chave da escuta ativa e da comunicação interpessoal. Estar distraído e sem foco dá à pessoa a impressão de que você não está prestando atenção.

Quando você escuta alguém ativamente, você está deixando-o saber que você se preocupa com o que ele está dizendo e isso pode indicar que você está preocupado com sua saúde e segurança.

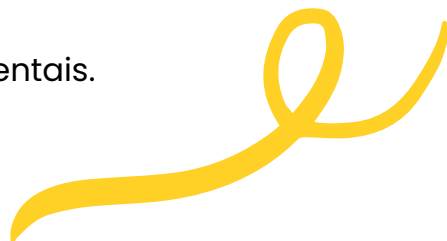


8. PRESTE ATENÇÃO aos Fatores de Risco!

A vida apresenta situações que podem deixar as pessoas mais vulneráveis e susceptíveis. A seguir, alguns fatores de risco que poderão contribuir para pensamentos sobre suicídio .



- A pessoa tem estado deprimida. A depressão e outros problemas psicológicos estão entre os principais fatores de risco. Em geral, pessoas deprimidas são aquelas que têm apresentado tristeza quase todos os dias, por pelo menos duas semanas, e têm mostrado menos interesse em fazer coisas que antes faziam.
- A pessoa tem bebido mais álcool ou tem usado drogas, o que também pode gerar pensamentos autodestrutivos.
- A pessoa tem falado em morrer ou em matar-se. Ao contrário do que muitos pensam, quem comete suicídio muitas vezes fala, sim, de sua intenção. Pessoas que recentemente falaram no assunto ou até mesmo pesquisaram na internet e leram sobre formas de se matar apresentam alto risco. Ao falar sobre essas ideias, a pessoa poderá estar indiretamente pedindo sua ajuda.
- A pessoa já tentou tirar a própria vida no passado.
- A pessoa tem histórico familiar de distúrbios mentais.



8. Fatores de Risco.

Respeitar as lutas que os outros travam sozinhos é o jeito mais verdadeiro de empatia.

- A pessoa tem sofrido ou já foi vítima de abuso, violência doméstica, bullying ou assédio. Essas experiências podem aumentar o risco.
- A pessoa sofreu algum tipo de perda, como o falecimento de um ente querido, demissão do emprego, um divórcio, término de relacionamento ou perda súbita de privacidade com exposição da vida íntima na internet, por exemplo.
- A pessoa é portadora de doença séria e possivelmente incurável que causa, por exemplo, dores ou cansaço crônico. O suicídio pode ser visto como o fim de um longo sofrimento.
- A pessoa tem tendência a ser impulsiva ou agressiva ou tem acesso a formas de se matar, como armas de fogo.

Pessoas impulsivas podem abreviar a vida mesmo acidentalmente, quando decidem, por exemplo, tomar muitos comprimidos de uma vez dizendo que querem “dormir” ou “desaparecer”.



Emergência
Ligue: 911



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

8. Fatores de Risco.

Tabela 2: Principais fatores de risco associados ao comportamento suicida

Doenças mentais	Aspectos sociais
• Depressão; • Transtorno bipolar; • Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias; • Transtornos de personalidade; • Esquizofrenia; • Aumento do risco com associação de doenças mentais: paciente bipolar que também seja dependente de álcool terá risco maior do que se ele não tiver essa dependência.	• Gênero masculino; • Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos; • Sem filhos; • Moradores de áreas urbanas; • Desempregados ou aposentados; • Isolamento social; • Solteiros, separados ou viúvos; • Populações especiais: refugiados, imigrantes, adolescentes e moradores de rua.*
Aspectos psicológicos	Condição de saúde limitante
• Perdas recentes; • Pouca resiliência; • Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável; • Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância; • Desesperança, desespero e desamparo.	• Doenças orgânicas incapacitantes; • Dor crônica; • Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson, Huntington); • Trauma medular; • Tumores malignos; • AIDS.
Suicidabilidade: Ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.	

Fonte: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP)

Populações Especiais

- <https://www.unhcr.org/media/evidence-suicide-prevention-and-response-programs-refugees-systematic-review-and>



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

9. Pratique a escuta ativa.

Ouç a pessoa.

Alguém com o ímpeto de tirar a própria vida pode dar dicas do que tem em mente. Dê atenção ao que a pessoa disser, a fim de ajudá-la a tempo.

- **Preste atenção a frases depreciativas** como: *“Minha morte seria melhor para todos”* ou *“Pelo menos vocês não teriam mais que me aguentar”*. Além disso, veja se ela sente que ninguém a entende ou se importa com ela, provavelmente dizendo coisas como *“Ninguém se importa mesmo”*, *“Ninguém entende o que eu sinto”* ou *“Você nunca entenderá”*.
- Observe se **a pessoa demonstra falta de apego à vida**. Dizer *“Eu não tenho razões para viver”* ou *“Estou tão cansado de viver”* são indícios que merecem atenção.
- **A falta de esperança também é um sinal a ser observado**. Se a pessoa diz *“Agora é tarde, eu não aguento mais”*, *“Não existe mais nada a ser feito”* ou *“Eu só queria que a dor passasse”*, **fique atento**.



9. Pratique a escuta ativa.

Esteja atento às emoções da pessoa.

Prestar atenção aos sentimentos da pessoa e às emoções por trás de suas atitudes pode ajudar você a identificar intenções e riscos.

- Se ela não falar sobre o que sente, **pergunte**.

Fale algo como: “Como você tem se sentido?” ou “Como você está emocionalmente?”

- Ela já manifestou sensações de fracasso pessoal, desespero ou culpa?
- Ela parece deprimida, ansiosa ou sobrecarregada?

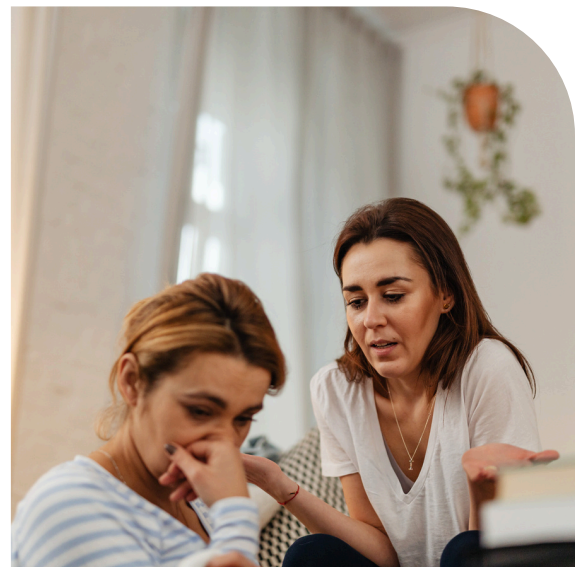
Repare se ela vem chorando mais do que o normal, se tem estado mais triste ou se está aborrecida o tempo todo.

- Repare se a pessoa está mais irritável, sempre de mau humor ou se coisas com que normalmente não se importava a têm abatido com frequência.

Está notando esses sinais de risco, alterações de comportamento e mudanças de hábitos sem motivos aparentes?

Esteja alerta e preparado para ajudar, **lembrando-se sempre que é fundamental:**

Criar conexão, escutar, compreender, nunca julgar ou criticar, mostrar que se importa e buscar ajuda profissional.



11. Certas mudanças no comportamento podem ser sinais de risco.

Pessoas com tendências suicidas **demonstram suas intenções com comportamentos específicos** e reconhecê-los pode ser muito útil para evitar que o pior aconteça. Alguns destes comportamentos são os seguintes:

- A pessoa lê, escreve ou fala coisas sobre a morte ou suicídio.
- A pessoa não tem mais interesse por coisas de que costumava gostar, parou de frequentar um certo grupo que valorizava ou deixou de praticar uma atividade determinada.
- A pessoa está mais isolada, apática ou mais calada, sem motivo que se possa identificar claramente. Isso também pode ser um sinal vermelho.
- A pessoa vem dando seus objetos pessoais de valor para os outros sem razão aparente. Este é sinal relevante, mas que é frequentemente ignorado.
- A pessoa tem comprado armas ou remédios e visitado lugares propícios como viadutos muito altos, topos de prédio, etc. Esses são fatores sérios a serem considerados.



A sua ajuda pode salvar a vida de alguém.



11. Mudanças no comportamento.



ATENÇÃO A ESTES SINAIS

Existem alguns sinais que as pessoas em sofrimento emocional costumam transmitir e devem ser observados:

- Publicações das redes sociais com conteúdo negativista ou participação em grupos virtuais que incentivem o suicídio ou outros comportamentos associados;
- Isolamento e distanciamento da família, dos amigos e dos grupos sociais, particularmente importante se a pessoa apresentava uma vida social ativa;
- Atitudes perigosas que não necessariamente podem estar associadas ao desejo de morte e atitudes para-suicidas (dirigir perigosamente, beber descontroladamente, brigas constantes, agressividade, impulsividade, etc.);
- Ausência ou abandono de planos para o futuro;
- Forma desinteressada como a pessoa está lidando com algum evento estressor (acidente, desemprego, falência, separação dos pais, morte de alguém querido);
- Despedidas (“acho que no próximo natal não estarei aqui com vocês”, ligações com conotação de despedida, distribuir os bens pessoais);



11. Mudanças no comportamento.



ATENÇÃO A ESTES SINAIS

- Colocar os assuntos em ordem, fazer um testamento, dar ou devolver os bens;
- Queixas contínuas de sintomas como desconforto, angústia, falta de prazer ou sentido de vida e, finalmente;
- Qualquer doença psiquiátrica não tratada (quadros psicóticos, transtornos alimentares e os transtornos afetivos de humor).

ALGUMAS FRASES DE ALERTA

- "Tenho vontade de dormir e não acordar mais";
- "Sou um peso para as outras pessoas";
- "Estou cansado e sem razão de viver";
- "Não há mais prazer em se viver";
- "Tudo seria mais fácil se eu não existisse";
- "Sou um fracasso";
- "Essa é a última chance";
- "Não sou amado ou querido por ninguém";
- "Eu não estarei aqui no próximo ano".



12. Entenda melhor.

FAÇA CONTATO COM A PESSOA

Uma das maiores dores para a pessoa é achar que ninguém se importa com a existência dela. Por isso, o seu papel é ajudá-la a acreditar que ela é importante para você e muitas outras pessoas. Conversar ajuda a criar vínculos, e a pessoa saberá que você se importa.



- Caso não possa ficar com ela, chame alguém em quem ela confie e não a deixe até essa pessoa chegar.
- **Evite dizer coisas** como “Não é tão ruim assim” ou “Isso vai passar”. Isso **NUNCA** ajuda e pode fazer com que a pessoa pense que você não entende ou não está ouvindo.
- **Prefira dizer** “Você não está só. Eu estou aqui para escutar e ajudar você” ou “Eu posso não saber exatamente como você se sente, mas quero ajudar da melhor maneira que puder.”

“
**Você importa.
Você tem valor.
Você não está só.**”

**Se precisar,
Peça Ajuda!**



12. Entenda melhor.



OUÇA

Nunca deixe a pessoa sozinha se ela estiver deprimida, se admitir que está pensando em se matar e/ou se demonstrar muitos sinais de que isso é possível. Fique com ela, **converse e ouça o que ela tem a dizer**.

- **Se não souber o que dizer**, você nem precisa falar. O simples fato de estar presente e se importar em saber como ela se sente já pode ser um grande passo para ajudá-la.
- **Mostre que está escutando** o que ela diz e que compreende que o sofrimento dela é verdadeiro.
- **Livre-se das distrações** (como televisão, computador, celular, etc.) para que sua atenção seja totalmente voltada à pessoa que está precisando de ajuda. Mantenha somente o celular por perto e pronto para uso, caso precise de ajuda emergencial.

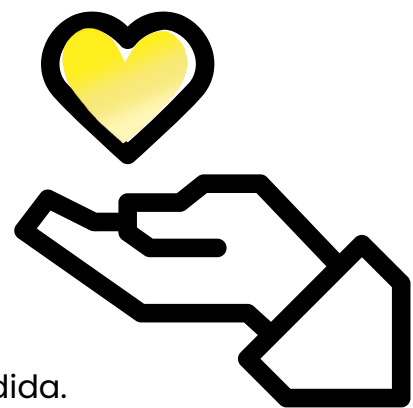
TENTE COMPREENDER COMO ELA SE SENTE

Você pode nunca ter pensado em se matar, mas **seja empático e tente se colocar no lugar da pessoa** para entender como ela se sente.

- **Não diga como ela deveria se sentir** ou o que deveria fazer. Simplesmente **demonstre seu apoio** e esforce-se para compreendê-la.
- **Repita o que ela disser** para mostrar que está prestando atenção e que entende como ela se sente.
- **Se ela disser** *“Eu já tentei de tudo e não sei mais o que fazer”*, **responda algo** como *“Eu entendo. É tão frustrante se esforçar ao extremo e nada dar certo que é mesmo difícil não desistir.”*



12. Entenda melhor.



JAMAIS JULGUE OU CRITIQUE

- Pessoa com ideia suicida já se sente sozinha e incompreendida.
- Qualquer crítica ou julgamento adicional pode ser bastante prejudicial nesse momento.
- **Evite comentários como** *“Saia dessa cama e deixe de preguiça”, “Arrume algo pra fazer”*.
Estes tipos de comentários **colocam mais pressão** sobre alguém que já não suporta estar vivo.
- **Fazer a pessoa sentir-se** culpada pelo que sente também **não ajuda**. Portanto, **nunca** diga coisas como *“Sua vida não é tão ruim assim”, “Existem pessoas com problemas muito piores que os seus”* ou *“Pense nos outros. Você está fazendo todo mundo sofrer ficando assim”*.

DEMONSTRE SUA PREOCUPAÇÃO

- Mostre que você se preocupa e quer ajudar. Saber que você se importa, se interessa pelo que ela sente e sabe o que a pessoa está passando **pode fazer toda a diferença**.
- Quando conversarem e você quiser demonstrar sua preocupação, **seja você mesmo**.
- **Diga algo como** *“Eu não tenho a resposta para seus problemas, mas estou muito preocupado com você e quero te ajudar”*



13. Saiba como ajudar.

- **A segurança da pessoa deve ser sua principal preocupação**, e não cabe apenas a você lidar com o problema. Falar com um profissional será de grande ajuda para a pessoa. Portanto, **ajude-a a procurar** um médico psiquiatra ou psicólogo o quanto antes, **mesmo que ela se recuse** a procurar ajuda por conta própria.
- **Ligue para 911 ou 988** para conseguir ajuda.
Fale com um psiquiatra ou profissional de plantão:
“Estou acompanhando um suicida e preciso de orientação”.

A pessoa pode ficar aborrecida se você procurar ajuda, mas esta é a coisa certa a se fazer. Explique à pessoa que você está tentando ajudar e para isso precisa do apoio de um profissional.

Diga algo como: *“Eu não quero magoá-lo(a), mas preciso ajudá-lo(a) e essa é a melhor maneira de fazer isso”.*

Atenção:

***nunca duvide de alguém
com ideação suicida,
AJUDE!***



*“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo,
qualquer um pode começar agora a fazer um novo fim.”*

James R. Sherman



14. Uma pequena vírgula.



Uma pequena vírgula, para que eles continuem a escrever sua história.



— Eu procuro vender coragem para os inseguros, ousadia para os fóbicos, alegria para os que perderam o encanto pela vida, sensatez para os incautos, críticas para os pensadores.

— E para os que pensam em pôr um ponto final na vida, procuro vender uma vírgula, apenas uma vírgula.

— Uma vírgula? — perguntou, confuso, o sociólogo.

— Sim, uma vírgula. Uma pequena vírgula, para que eles continuem a escrever sua história.

"O Vendedor de Sonhos", Augusto Cury.



VOCÊ TEM VALOR.

setembro amarelo



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

15. Onde encontro ajuda?

Precisa de ajuda? Entre em contato com:

Chat Online



CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA BRASIL

**Auxílio a brasileiros no exterior também.
Atendimento Gratuito, em Português.**

Atendimento com respeito, anonimato, não aconselhamento, não julgamento e com garantia de estrito sigilo sobre tudo que for dito.

Veja os horários de atendimento e link de acesso ao chat no site.

www.cvv.org.br/chat

Ligação internacional Gratuita.



Suporte em **INGLÊS** também **disponível em outros países**. Em **PORTUGUÊS**, busque no site pelo país: **PORTUGAL**.

www.befrienders.org



**Emergência
Hotline**

**Ligue:
911**



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

15. Onde encontro ajuda?

Precisa de ajuda? Entre em contato com:

LIFELINE (em ingles e espanhol): 988lifeline.org



Ligue para a Lifeline 24 horas por dia, 7 dias por semana



CONVERSE ON-LINE CONOSCO



Consulado do Brasil em Nova York
(212) 827-0976

www.gov.br/mre/pt-br/consulado-nova-york/



Apoio à mulher brasileira

newyork@grupomulheresdobrasil.org.br
www.grupomulheresdobrasil.org.br



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York

REALIZAÇÃO:



QUEM SOMOS

Somos um grupo de mulheres engajadas, que tem a missão de integrar, articular recursos e desenvolver projetos para a comunidade brasileira em NY, NJ e CT. Somos o Núcleo Nova York.

O Núcleo foi fundado em 2018, atuando por meio de comitês de causa. O principal objetivo era engajar a comunidade brasileira por meio do protagonismo feminino.

- Atuamos em 4 comitês de causa, 2 comitês de conexão com a comunidade e 3 áreas de apoio
- Somamos mais de 200 mil impactos pelas mídias sociais

O **Grupo Mulheres do Brasil Nova York** disponibiliza seu email para informar e orientar sobre o acesso à serviços de saúde mental à Comunidade.

Cabe ressaltar que se trata **somente** de orientação e auxílio inicial para que a pessoa interessada possa ser apoiada na busca de **instituições de saúde e profissionais habilitados nessa área.**

O serviço é **GRATUITO e não equivale** a tratamento psicológico.

O tratamento deve ser **feito por profissional diretamente escolhido pelo próprio interessado ou familiar, quando aplicável.**

Juntas somos mais fortes.

CONECTE-SE!



Grupo Mulheres do Brasil
Nova York



Escaneie o QR Code para
informações e apoio.



newyork@grupomulheresdobrasil.org.br

www.grupomulheresdobrasil.org.br

Referências:

UNHCR – The UN Refugee Agency

<https://www.unhcr.org/media/evidence-suicide-prevention-and-response-programs-refugees-systematic-review-and>

Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania do Brasil

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/setembro-amarelo/porque-a-vida-vale-a-pena#Alerta>

ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria

<https://www.setembroamarelo.com/>

Estadão

<https://www.estadao.com.br/emails/bem-estar/setembro-amarelo-o-que-nao-dizer-para-uma-pessoa-que-pensa-em-suicidio/>

988 Suicide & Crisis Lifeline

<https://www.988lifeline.org/>

Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/suicide>

A fonte bibliográfica dos dados sobre suicídio nos Estados Unidos é o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). As informações específicas foram obtidas dos seguintes documentos e relatórios do CDC:

1. **"Provisional Suicide Deaths in the United States, 2022"** – um comunicado de imprensa emitido pelo CDC em 10 de agosto de 2023, fornecendo estimativas provisórias para mortes por suicídio nos EUA em 2022.
2. **"Products – Data Briefs – Number 464 – April 2023"** – um relatório do Sistema Nacional de Estatísticas Vitais, detalhando as taxas de suicídio ajustadas por idade entre 2001 e 2021.
3. **Artigo da Reuters:** "US suicide deaths reached record high in 2022, CDC data shows" – um artigo publicado em 10 de agosto de 2023.
4. **Relatório da KFF:** "A Look at the Latest Suicide Data and Change Over the Last Decade" – um relatório que analisa os dados provisórios do CDC para 2022.



Esta cartilha teve como base a Cartilha de Prevenção ao Suicídio do Grupo Mulheres do Brasil núcleo Cairo. O núcleo Nova York, pesquisou, editou e adaptou com informações locais.

1ª Edição – Nova York, Julho 2024

A reprodução e divulgação desta Cartilha é autorizada de forma ampla e irrestrita.