

COMO VAI VOCÊ E OS SEUS?

Como você se sente?

- Tem lidado com muitas expectativas e pressões?
- Sobrecarga de conteúdo e/ou de trabalho?
- Dúvidas acerca do desenvolvimento da carreira escolhida ou do futuro?
- Sentimentos de solidão constantes?
- Dificuldade de adaptação e de sentido?
- Esgotamento físico e emocional?

Sinais de Alerta:

- Angústia e ansiedade
- Tensões
- Sentimentos de solidão e tristeza
- Desesperança
- Sensação de desespero

Estas vivências, se intensas e constantes, podem ser acompanhadas de uma crise de sentido e de um questionamento do valor da vida. Aí o risco de suicídio pode aumentar.

Conheça os sinais de alerta para comportamento suicida:

- Agir como se estivesse se despedindo;
- Frases de despedidas;
- Resolução de assuntos pendentes.

“ *Você não me verá aqui de novo.*

Não quero mais viver.

Quero dormir e nunca mais acordar. ”

Alguns aspectos que podem aumentar o risco de suicídio:

- Insônia, abuso de álcool e drogas, depressão e outros transtornos mentais;
- Abuso emocional, físico ou sexual, instabilidade familiar, falta de apoio ou isolamento social, desemprego, cyber/bullying, perda recente de pessoa significativa;
- Pertencer a grupos sociais minoritários e/ou estigmatizados, como comunidade LGBTI+, povos originários e migrantes.

Alguns aspectos que podem diminuir o risco de suicídio:

- Se comunicar e disposição para buscar ajuda;
- Abertura à experiências alheias;
- Senso de responsabilidade com a família, bons relacionamentos intrafamiliares, com amigos/as e colegas;
- Sentir-se conectado socialmente, receber apoio prático e emocional de sua rede social;
- Espiritualidade, engajamento em práticas coletivas, estar empregado.

Como posso ajudar alguém que está sofrendo?

- É preciso escutar com **atenção** e ser sensível ao seu sofrimento, proporcionando um **acolhimento**, **sem querer resolver o problema do outro**;
- Seja respeitoso/a, evite julgar ou desmerecer o sofrimento da pessoa. Entenda que ela confiou em você, não saia dando conselhos, escute;
- Pergunte o que pode ser feito ou o que ela já fez em outros momentos que a fizeram se sentir melhor;
- Fique calmo e atento à pessoa;
- Veja se tem alguém mais em quem a pessoa confia, acionar gente de confiança é cuidar de modo respeitoso;
- Ajude a buscar pessoas, locais e serviços onde a pessoa possa obter apoio e cuidados adequados.

Como saber se eu preciso de ajuda?

Observe estes sinais:

- Falta de interesse persistente por relacionamentos ou atividades que antes faziam sentido;
- Vivências de sentimentos negativos constantes e intensos, com prejuízos na vida cotidiana;
- Ideias recorrentes de questionamento sobre o valor de permanecer vivo.

Se estas situações estão te acompanhando,
não fique só!

Ideias de acabar com a vida são pedidos de ajuda
para acabar com o sofrimento!

Você não está sozinho!

Busque ajuda para você ou para quem precisa!

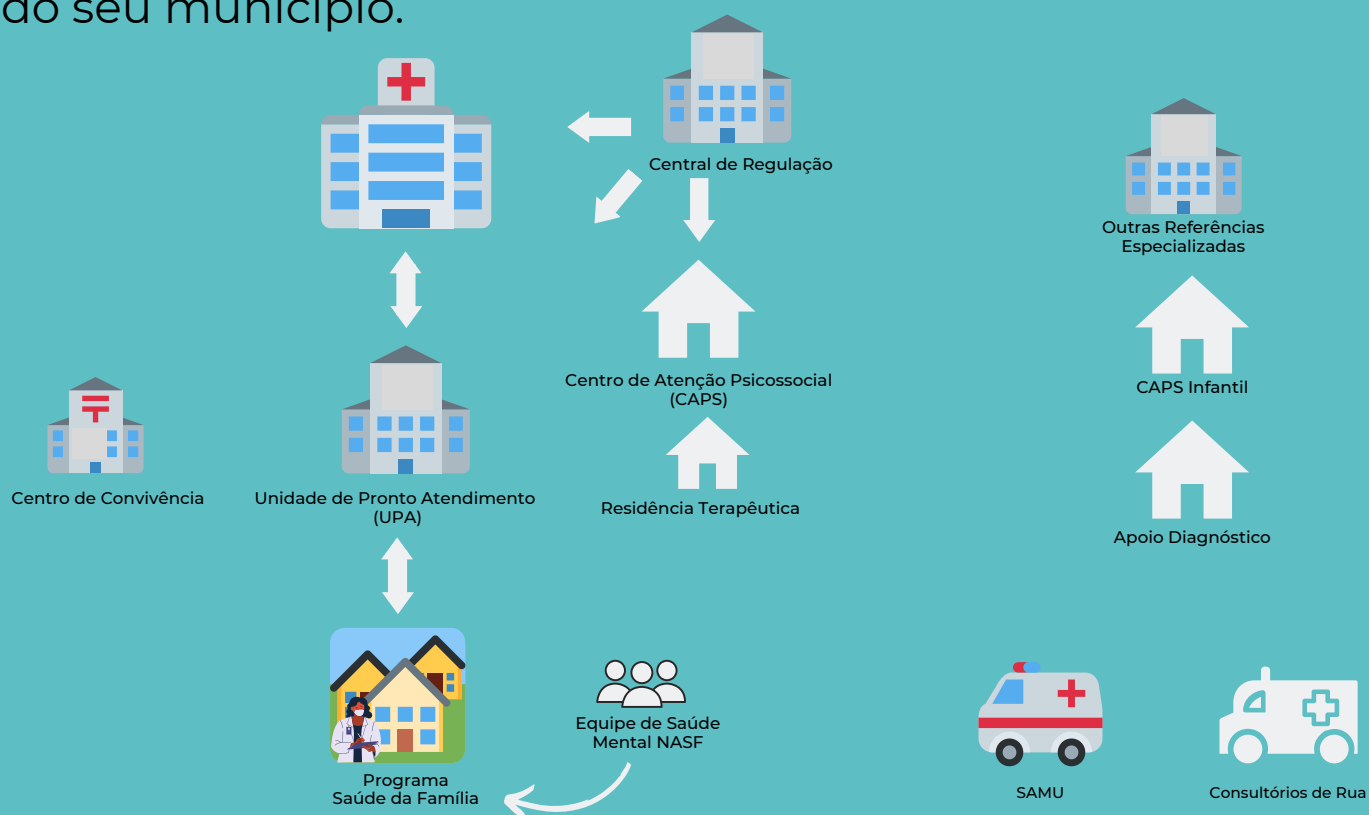
Onde posso buscar ajuda?

SUS (Sistema Único de Saúde):

Unidades Básicas de Saúde (UBS) - Local onde estão as equipes de saúde, porta de entrada do sistema de saúde. Funcionam com territórios de abrangência e dependendo da gravidade e complexidade, acionam outros serviços da rede.

- Informações: 156 ou App Saúde Já Curitiba
- Site da Secretaria da Saúde do Paraná: saude.pr.gov.br/

*Para mais informações, acesse também os sites oficiais do seu município.



CVV (Centro de Valorização da Vida) - Associação civil sem fins lucrativos, realiza apoio emocional e prevenção do suicídio.

- Telefone: 188
- Site: www.cvv.org.br

Onde posso buscar ajuda?

Centro de Psicologia Aplicada da UFPR - CPA

Serviço aberto à comunidade interna e externa à UFPR que necessita de acompanhamento psicológico. As pessoas que procuram o serviço são encaminhadas imediatamente para profissionais que atendem a preço social. Atendimento presencial no Prédio Histórico da UFPR.

- E-mail: centrodepsicologia@ufpr.br
- Telefone: (41) 98402-5209

Conheça iniciativas do Programa ConVida relacionadas ao suporte emocional

- Folder Redes de Suporte - oportunidades de apoio emocional para a comunidade interna à UFPR:

<http://convida.ufpr.br/portal/wp-content/uploads/2020/06/redes-de-suporte-da-ufpr.pdf>

- Materiais psicoeducativos produzidos pelo ConVida:

Saúde em Foco - Como dar apoio emocional sem ser psicólogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=dnbS8tdt07k&t=25s>

I Seminário de Acolhimento e Prevenção em Saúde Mental -

Como dar apoio emocional sem ser psicólogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=v70KQui6md0&t=2488s>

<https://www.youtube.com/watch?v=dQOhPMfqUQI>

Live - Como ajudar alguém em risco de suicídio:

<https://www.youtube.com/watch?v=9DfEzUqfdig>

II Seminário de Acolhimento e Prevenção em Saúde Mental -

Como acolher pessoas em situação de luto:

<https://www.youtube.com/watch?v=dn0l8HrFvrE&t=7264s>

Live - Como ajudar alguém em luto:

<https://www.youtube.com/watch?v=PuE7pwQXbpA>

Lembre-se: Você Importa!

Autoria: Prof^a Lis Soboll e Prof^a Sabrina Stefanello

Arte e diagramação: Thais Souza

Revisão: Miriese Guedes

Programa UFPR ConVida
Gabinete da Reitoria

Coordenação Geral: Prof^a Lis Soboll



Parceiro:



INSTITUTO FEDERAL
Paraná