

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.

Parceiro:

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?

PRAE (Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis) -
Acompanhamento psicológico, social e pedagógico exclusivo para alunos de ensino superior da UFPR.

- E-mail: prae@ufpr.br ou psicoprae@ufpr.br
- Site: www.prae.ufpr.br

CASA 4 - Acolhimento psicológico e psiquiátrico de pós-graduandos, servidores e demais profissionais da UFPR

- E-mail: casa4@ufpr.br

UFPR ConVIDA - Palestras, oficinas, rodas de conversa e ações preventivas, para todos os interessados.

- E-mail: convida@ufpr.br

IFPR (Instituto Federal do Paraná) - Para alunos do IFPR.

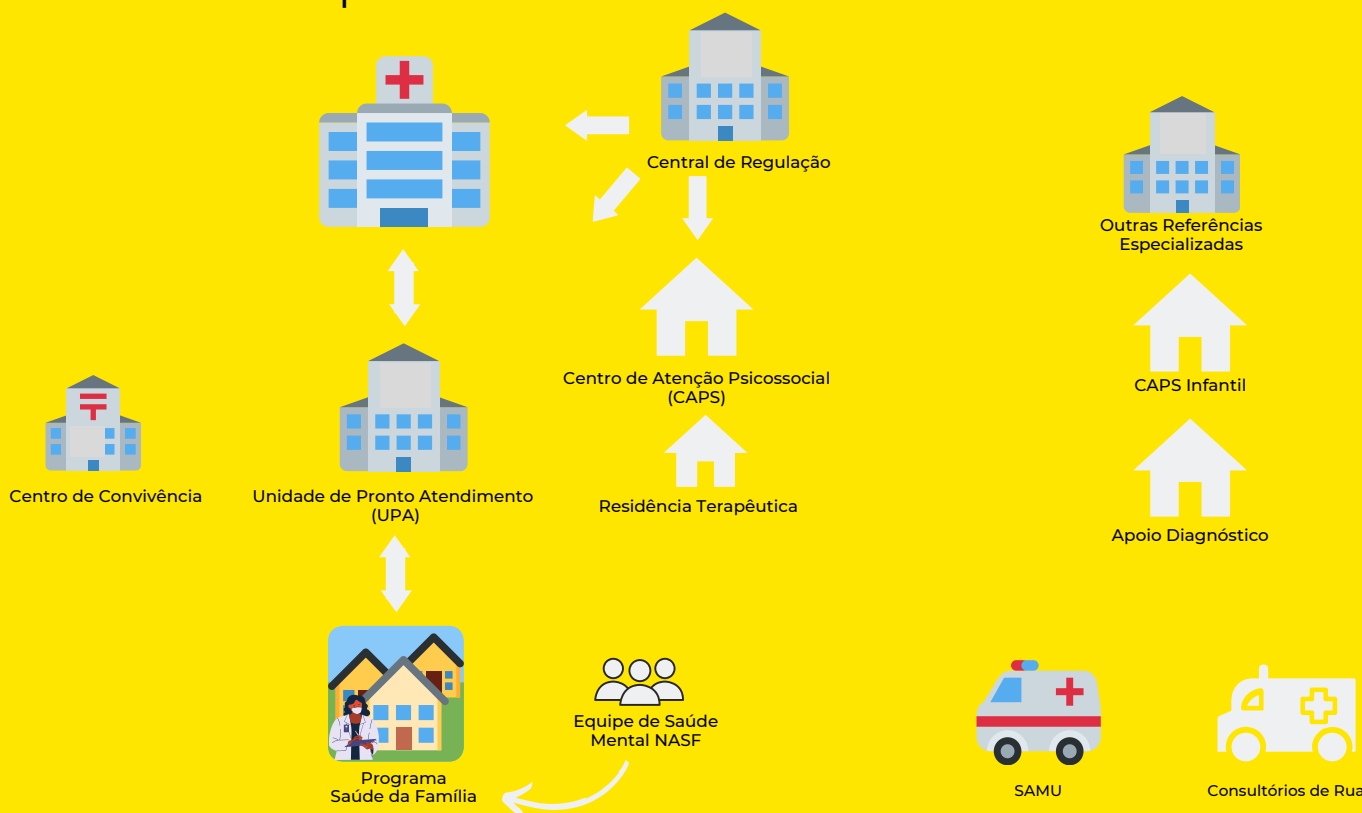
- E-mail para dúvidas gerais na Direção de Ensino: direcao.ensino.curitiba@ifpr.edu.br
- E-mail sobre cestas básicas e auxílio emergencial Seção de Assuntos Estudantis: assuntos.estudantis.curitiba@ifpr.edu.br
- Informações sobre o seu curso, fale com sua coordenação: cutt.ly/dypUYp0

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

Conheça mais iniciativas da Rede de Suporte na UFPR:

- Conheça a nossa cartilha com oportunidades e contatos da rede de suporte oferecida pela UFPR e por outras iniciativas:

<http://convida.ufpr.br/portal/2020/06/01/outros-materiais/>

- Lives do Projeto "Você Importa", disponíveis no Youtube UFPR ConVIDA:

1. *Como ajudar alguém em risco de suicídio:*

www.youtube.com/watch?v=9DfEzUqfdig&t=5s

2. *Como ajudar alguém em crise emocional na pandemia:*

www.youtube.com/watch?v=706C6kY_lic&t=2s

Lembre-se: Você Importa!

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

Arte e diagramação: Thais Souza

Programa UFPR ConVIDA

Gabinete da Reitoria

Coordenação Geral: Prof^a Lis Soboll



Parceiro:



INSTITUTO FEDERAL
Paraná