

**DEVEMOS
CONVERSAR ENTRE
NOS, PAIS E
ADULTOS SOBRE
SUICÍDIO ENTRE
CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Apresentação

Não precisamos esperar pelo SETEMBRO AMARELO para falar sobre suicídio INFANTIL E ADOLESCENTE.

Nunca antes no Brasil, o assunto SUICÍDIO foi tão urgente e importante de ser discutido pela sociedade como um todo. Infelizmente, nos dias atuais, entre jovens à partir dos 15 anos, o suicídio é a segunda causa de morte mais comum.

Como um sério problema de saúde pública, a prevenção do comportamento suicida não é uma tarefa fácil e deve envolver a família, amigos, professores, profissionais da área da saúde, e as próprias crianças e adolescentes. Por este motivo, nós como mães e avós, preocupadas com nossos jovens, dividimos com vocês esse ALERTA.

Tratar de assuntos tão relevantes como a prevenção ao suicídio em nossa sociedade é necessário, pois, a partir do diálogo e da difusão de informações, podemos alcançar pessoas e, coletivamente, encontrarmos soluções e alternativas que contribuam com a minimização dos problemas. Para tanto, precisamos cuidar uns dos outros, preservando nossa saúde física e mental, estando atentos aos sinais e manifestações dos nossos jovens que precisam de suporte, tratando de assuntos relevantes como este e superando o tabu do silêncio.

Não podemos jamais desviar a atenção da saúde mental e física de nossas crianças e adolescentes, já que somos os eternos guardiões de sua segurança.

Todo adulto é responsável por seus filhos, pelos filhos de seus amigos e de todas as crianças e adolescentes de sua comunidade. Para tanto devemos criar oportunidades onde todos se sintam à vontade para falar, pedir ajuda e notificar problemas para alguém próximo e de confiança.



Quem Somos

Somos mães e avós da comunidade judaica, preocupadas com a alegria e felicidade de nossos filhos e netos.

Estamos nos deparando com uma situação nova que precisa ser debatida, tratada e cuidada.

Estamos atentos ao caminho que nossa sociedade segue, e por nos importarmos com nossos jovens e adolescentes, nos unimos para juntos sermos parte das soluções dos problemas.

Um provérbio africano diz: "É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança".

Convocamos todos a se juntarem a nós para criarmos uma rede de apoio e amor para nossos filhos.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Engajar, empoderar e sensibilizar as mulheres da comunidade para que sejam cada vez mais donas de suas próprias escolhas.

Grupo de mulheres apartidário, pluralista e inclusivo - um projeto da Federação Israelita do Estado de São Paulo (FISESP).

O QUE QUEREMOS?

Nossa principal finalidade com este material é a transmissão de informações básicas que possam ajudar na detecção precoce de comportamentos suicidas, bem como compartilhar medidas de prevenção a esta triste realidade.

8 sinais de alerta que você não pode ignorar!

O suicídio é um mal silencioso. Na maioria das vezes, a pessoa não deixa transparecer comportamentos com tendência suicida. Existem alguns sinais de alerta que não devem ser ignorados.

Entendemos que é muito importante que todos nós saibamos que sinais são esses.

Quais são os fatores de risco para o suicídio?

Não existem causas únicas que levem alguém a cometer suicídio. Entre as mais recorrentes estão o bullying, abuso sexual, dificuldades financeiras familiares, problemas de relacionamento, depressão, esquizofrenia, doenças e dores crônicas e traumas.

Esses fatores podem aparecer isoladamente ou, muitas vezes, de maneira combinada.



atenção

1 TRISTEZA EXCESSIVA

Uma pessoa que se mostra frequentemente triste, sem vontade de se envolver em atividades sociais e procura ficar longe dos amigos, pode estar dando sinais de depressão.

Uma depressão não tratada é uma das principais causas do suicídio. O problema está no fato de que, normalmente, a família não consegue identificar que um de seus membros está com depressão.

A princípio, parece apenas não estar sendo capaz de lidar com os outros. **AO LONGO DO TEMPO, O DESÂNIMO AUMENTA E A VONTADE DE VIVER DIMINUI.**

2 ALTERAÇÕES REPENTINAS DE COMPORTAMENTO

A alteração repentina de comportamento é um sinal que apresenta muito risco, porque pode ser erroneamente interpretado pelos familiares como uma fase de recuperação da depressão.

Algumas das mudanças repentinas são alteração no sono e apetite. A demonstração de um comportamento calmo e despreocupado depois de um período de grande tristeza, pode **NÃO** ser um sinal de melhora, mas sim de que a pessoa realmente se decidiu pelo suicídio. Nesses casos, a pessoa pode sentir que encontrou a solução para seu problema. **ELA DEIXA DE SE SENTIR PREOCUPADA E FOCA SUA ENERGIA NO PLANO DE TIRAR A PRÓPRIA VIDA.**



3 MUDANÇAS EXTREMAS NA ROTINA

O abandono de atividades que davam prazer é um grande sinal de alerta.



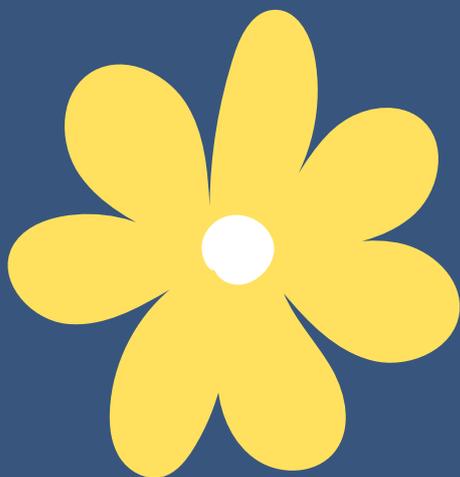
4 QUEDA DA PRODUTIVIDADE NOS ESTUDOS

Quando há suspeita de intenção de suicídio, sinais como a falta de atenção e perda de motivação devem despertar nosso alerta. Aos poucos, esse comportamento pode se revelar na atividade escolar, pela falta de concentração, ansiedade e desinteresse pela conclusão de tarefas proposta.

5 FALTA DE INTERESSE NO PRÓPRIO BEM-ESTAR

Uma pessoa que pensa em suicídio passa a não se preocupar com seu bem-estar. Aos poucos, a própria vida deixa de ser importante.

Isso pode se refletir na redução de hábitos de higiene, indiferença em relação a como se portar, perda da vaidade e até mesmo falta de cuidado com situações de dor e frio, podendo chegar a automutilação, uma prática que começa cada vez mais cedo, por volta dos 10 anos



DEPRESSÃO
NÃO É
FRESCURA

6 AMEAÇA VERBAL DE SUICÍDIO

Uma pessoa que está considerando o suicídio pode dar sinais a um familiar ou amigo. Frases que, muitas vezes, são julgadas como uma maneira de chamar a atenção, podem ser um aviso ou pedido de socorro.

A atenção deve ser redobrada se a pessoa estiver em uma fase de grandes alterações na vida ou, até mesmo, enfrentando outros transtornos ligados à saúde mental.

7 COMPORTAMENTO DE "FECHAMENTO"

Quando alguém pensa em suicídio, é comum tentar organizar algumas coisas em sua vida, como se realmente não quisesse morrer sem resolver uma série de pendências. **ELA ESTÁ FECHANDO UM CICLO — O CICLO DA PRÓPRIA VIDA.**

Visitar familiares que já não vê há muito tempo, fazer as pazes, resolver brigas, deixar mensagens e oferecer objetos pessoais são exemplos destes fechamentos.

eu
ouço
você



8 COMPORTAMENTOS IRRESPONSÁVEIS E PERIGOSOS

Quem pensa em suicídio passa a não se preocupar com a própria vida.

Portanto, a pessoa deixa de ter aqueles cuidados básicos com sua própria segurança.

Dirigir em alta velocidade, exagerar nos esportes radicais, brincadeiras de afogamento e sufocação, participar de desafios propostos nas redes sociais, consumir álcool e drogas, bem como praticar sexo sem proteção - podem ser sinais de alguém que tem intenções suicidas.

Problemas têm se manifestado cada vez mais cedo

Segundo o psiquiatra Rodrigo Bressan, presidente do Instituto Ame Sua Mente, pesquisas indicam que 75% dos transtornos mentais do adulto começam antes dos 24 anos. No caso dos adolescentes, metade tem início antes dos 14 anos.



Como abordar e auxiliar alguém com pensamento suicida?

Se você ou alguém que você conhece está passando por um momento difícil, aqui estão alguns conselhos para ajudar a prevenir o suicídio:

① CONVERSE ABERTAMENTE

Incentive a pessoa a compartilhar seus sentimentos e esteja disposto(a) a ouvir sem julgamentos.

② MOSTRE APOIO

Demonstre empatia e mostre que você se importa. Pequenos gestos fazem uma grande diferença.

③ NÃO MINIMIZE OS SENTIMENTOS

Não desconsidere os sentimentos da pessoa. Leve a sério qualquer menção de pensamentos suicidas.

VOCE
NÃO
ESTÁ
SÓ 

4 INCENTIVE A BUSCA POR AJUDA PROFISSIONAL

Há profissionais aptos a orientar as famílias.

5 MANTENHA-SE PRESENTE

Esteja disponível para a pessoa, mesmo que seja apenas para compartilhar momentos silenciosos.

6 REMOVA MEIOS POTENCIAIS

Crie um ambiente seguro dentro de casa. Não deixe remédios, bebidas alcóolicas e objetos cortantes ao alcance do familiar em risco.

7 ENVOLVER AMIGOS E FAMILIARES

Criar uma rede de apoio é fundamental. Inclua amigos e familiares no processo de apoio.



8

EDUQUE-SE

Você pode aprender mais sobre saúde mental, SUICÍDIO e relacionamentos saudáveis, para compreender melhor a situação e oferecer suporte de maneira mais eficaz através do link: <https://elf.org.br/biblioteca/relacionamentos/>

9

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL PARA SI TAMBÉM

Se você está ajudando alguém em risco, também é essencial cuidar de sua própria saúde mental. Buscar aconselhamento ou apoio é fundamental!

Lembre-se, a prevenção do suicídio é uma responsabilidade coletiva. Se estiver em uma situação de emergência, não hesite em contatar serviços de prevenção de suicídio ou procurar ajuda médica imediatamente.

**PARA PEDIR AJUDA**

Centro de Valorização da Vida	188
Polícia	190
Bombeiros	193
Ambulância	192
HatzalaBrasil	3064.5001/ 2021/0999



RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS



FEDERAÇÃO
ISRAELITA
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
F I S E S P

JUNTOS FAZEMOS MAIS

Realização: Relacionamentos Saudáveis ELF/FISESP

Pesquisa, adaptação e projeto gráfico: Lys
Kotujansky Supino

Equipe de apoio: Ana Lucia Livovschi, Vera Bobrow,
Virginia Politi Griffel e Vivian Zolko



Federação Israelita do Estado de São Paulo
Rua dos Pinheiros 498, São Paulo/SP.



(11) 3088-0111



Email: ana@fisesp.org.br