

AZIDEA!

CONVERSANDO SOBRE A VIDA



 **SETEMBRO
AMARELO**

Jerônimo Rodrigues
Secretário Estadual da Educação

Danilo de Melo Souza
Subsecretário

Maria do Rosário Costa Muricy
Superintendente de Recursos Humanos

Ricardo Pereira da Silva
Diretor de Planejamento e Desenvolvimento
de Pessoal da Rede Escolar

Elisabete Dias Assunção
Coordenadora do Programa de Atenção
à Saúde e Valorização do Professor



Saúde do
Professor

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO



GOVERNO
DO ESTADO

INTRODUÇÃO



O Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor, da Secretaria da Educação do Estado da Bahia apresenta a Cartilha de Prevenção ao Suicídio voltada aos estudantes de todo o Estado. O objetivo desse material é promover uma reflexão sobre o suicídio, tema tão sensível que atinge o Brasil e o mundo, de modo a possibilitar que os jovens saibam identificar situações de risco, bem como, apresentar alternativas para essa problemática. Neste material falaremos a respeito de medidas de prevenção ao suicídio e de estratégias de como lidar com diversos contextos envolvendo as temáticas:

Como vai você?

Você já ouviu falar em setembro amarelo?

Sabe o que significa?

O mês de setembro é marcado pela campanha brasileira de conscientização sobre a prevenção do suicídio, que visa discutir e informar a sociedade sobre os dados, os principais fatores, e riscos, que estão interligados com essa prática. Faz-se necessário falarmos sobre como identificar situações de risco, conhecer as medidas preventivas, e alternativas, para essa problemática, e identificar os transtornos mentais e principais fatores que se relacionam com o suicídio, este que tem sido crescente nos últimos tempos, e que é definido pela Organização Mundial de Saúde - OMS, como uma questão de saúde pública, desse modo, precisamos dar atenção a essa demanda de saúde.

E de que modo podemos pensar em como dar atenção? É crucial o direcionamento dos olhares para a perspectiva preventiva. Precisamos e podemos falar abertamente sobre as emoções, acolher os receios e medos, ser empático, ouvir com autenticidade o outro, buscar ajuda profissional, desmistificar os tabus, e entender que a ação de suicídio é resultante de uma complexa interação de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, sociais, culturais, ambientais diretamente envolvidas e relacionadas entre si, que criam na mente da pessoa o pensamento de que o fim da vida é necessário. Mas será mesmo? Em razão disso, o "Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor" gerido pela Secretaria da Educação do Estado da Bahia, apresenta a "Cartilha de Prevenção ao Suicídio". O material tem como objetivos promover: reflexões sobre as idealizações suicidas; abordar as principais causas; informar sobre o que diferencia a tristeza de depressão; bem como apresentar os sintomas físicos, comportamentais, exibindo as redes de atenção, e apoio, que visam a redução dos danos em alguns contextos. Estamos aqui, juntamente com nossa rede para dar suporte a quem precisa e se interessar. Sejam bem vindxs e boa leitura!

APRESENTAÇÃO

Um grupo de jovens do Colégio Estadual Dendê é Vida se reúne para a reunião do Grêmio Estudantil Azidea. Trata-se de um grupo muito engajado nas causas da juventude, por isso estão sempre dispostos a discutir e a propor ações em prol de estudantes, e de toda a comunidade escolar.

PERSONAGENS



Bia: Inteligente, articulada, uma líder nata, eleita presidente do grêmio estudantil. No passado, sofria com um transtorno de imagem e não aceitava seu corpo. Superada essa fase, se transformou numa jovem forte e empoderada.



Gui: O rapper da turma, um verdadeiro poeta. Encontrou um professor de Literatura que se tornou um grande amigo, dando bons conselhos e oportunidades de desenvolver seus talentos.



Ju: Muito estudiosa, curiosa, a melhor aluna do 3º ano, dona de um grande senso de justiça e humanidade. Muito ansiosa, não suporta pressão e, às vezes, vai mal nas provas. Extremamente indecisa, ainda não conseguiu escolher qual faculdade fazer: Direito, Psicologia ou Teatro.



Mila: Muito sensível, sempre preocupada com todos. Teve uma infância muito difícil, com o pai agressor. Viveu por alguns meses um relacionamento abusivo com o ex-namorado.



Tony: Sempre alegre e bem humorado, recentemente passou por um momento difícil em sua vida, a perda do seu pai. Sendo o mais velho de cinco irmãos, é o único com quem sua mãe pode contar dentro de casa.



Cabeça: Grande, forte, impulsivo e, às vezes, até agressivo, por muito pouco não ingressou no mundo do crime. Quer sempre cuidar e proteger seus amigos. Sofreu muito bullying na Escola e não tolera ver ninguém ser humilhado ou maltratado.



Dudu: O novato. Tímido, inseguro e muito medroso. Não conheceu os pais, que faleceram quando ele era apenas um bebê e foi criado pelos avós.

INFORMAÇÕES ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO ENTRE JOVENS E ADOLESCENTES E OS PRINCIPAIS MEIOS DE OBTER AJUDA.



A presidente do Grêmio, apresentou as ideias que estava em mente para o setembro amarelo. A direção da escola deu essa missão para o Grêmio, pois seria algo feito por eles para eles mesmos.



Desde o ano de 2015 a busca pelo diálogo sobre o suicídio tem ganhado força. E o dia 10 de setembro foi designado como o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio.

Apesar de ser um assunto bastante delicado, é necessário estabelecermos um diálogo com as pessoas para reduzir o número de suicídios. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil, a cada 45 minutos uma pessoa tenta tirar a sua própria vida. E, se tratando de números mundiais, 800 mil pessoas cometem suicídio todos os anos. Está claro que a cada ano, o problema acaba afetando mais famílias e comunidades distintas.



No ano de 2016, o suicídio foi considerado a segunda maior causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos. E embora este tema venha acompanhado de muitos tabus, é um assunto que devemos dar bastante atenção.

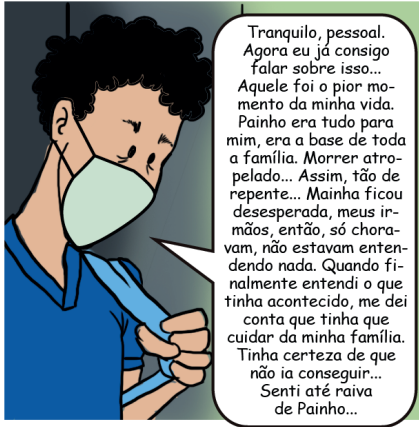
Vale ressaltar que, pessoas que pensam, ou que tentam cometer suicídio, não conseguem se abrir com facilidade. Muitas vezes o seu comportamento é de isolamento. Portanto, se você notou diferença no comportamento de alguém próximo, não hesite em aconselhar que esta pessoa venha procurar a ajuda de um Psicólogo.

Para pessoas que estão pensando em tirar a sua vida, os principais recursos, e redes de apoio são:

- Família;
- Amigos;
- Profissionais de saúde como: psicólogos, psiquiatras, agentes de saúde;
- Grupos de apoio;
- Unidades de Saúde como: CAPS, Unidades de Saúde Família (PSF), Clínicas;
- Centros de Apoio Emocional: CVV (Centro de Valorização à Vida) - 188.

Aqui vale um destaque para o "Centro de Valorização a Vida", que realiza apoio emocional e de prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária, e gratuita, todas as pessoas que querem, e que precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e por chat 24 horas todos os dias.

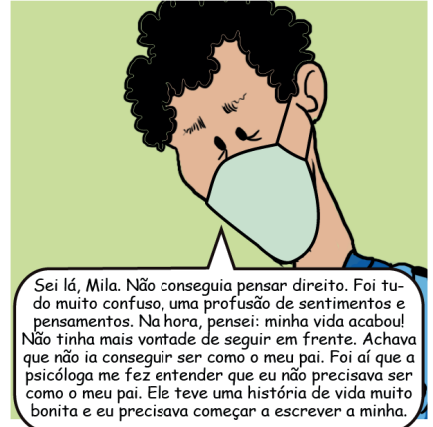




Tranquilo, pessoal. Agora eu já consigo falar sobre isso... Aquele foi o pior momento da minha vida. Painho era tudo para mim, era a base de toda a família. Morrer atropelado... Assim, tão de repente... Mainha ficou desesperada, meus irmãos, então, só choravam, não estavam entendendo nada. Quando finalmente entendi o que tinha acontecido, me dei conta que tinha que cuidar da minha família. Tinha certeza de que não ia conseguir... Senti até raiva de Painho...



Raiva? Nossa! Por que você sentiu raiva de seu pai?



Sei lá, Mila. Não conseguia pensar direito. Foi tudo muito confuso, uma profusão de sentimentos e pensamentos. Na hora, pensei: minha vida acabou! Não tinha mais vontade de seguir em frente. Achava que não ia conseguir ser como o meu pai. Foi aí que a psicóloga me fez entender que eu não precisava ser como o meu pai. Ele teve uma história de vida muito bonita e eu precisava começar a escrever a minha.



É isso aí, Tony! Nós somos tão jovens e com a vida inteira pela frente, tanta coisa para fazer, tantos sonhos pra realizar.

Ai, gente, acho que agora quero ser Psicóloga.



Ah, Ju, nem vem com essa! Você disse que ia ser minha advogada ia cuidar da minha carreira no rap.

Caraca, moleque! Tô todo arrepiado com essa história! e eu que achava que psicólogo era coisa de maluco...



Pronto! Isso me deu uma ideia: que tal a gente convidar uma psicóloga, para um bate-papo? Ela iria tirar dúvidas e mostrar que esse preconceito com quem vai ao psicólogo não tem nada a ver.



Tony chegou atrasado na reunião, por que toma conta dos irmãos menores até sua mãe chegar do trabalho.

E aí, galera, desculpem o atraso, estava cuidando da gurizada.



Cara, depois que painho morreu, a situação tá bem complicada lá em casa. Mainha tá trabalhando demais!

Tô sim, não se preocupem, o pior já passou. A terapia me ajudou muito e vocês, então, nem se fala!

Tranquilo, meu brother. todo mundo aqui tá ligado que você é correria!

Tamo junto, meu irmãozinho. Tá ligado que você mora aqui, né!?

Mas, e você, Tony? Você tá bem?



haha, é isso mesmo, Tony! Nós gostamos muito de você. O que precisar, é só falar que a gente dá um jeito.

"Azidea" estão surgindo ainda.

Vocês são massa! Mas vamos ao que interessa, já resolveram alguma coisa sobre o "Setembro Amarelo"?



Fala aí, Tony, você que passou por uma situação tão difícil no ano passado.

Pô, Ju, nada a ver. ó "azidea" errada dessa mina, véi?

Colé, mana! Quer que o cara fique mal? Pra que pedir para ele tocar nesse assunto de novo???

Ei, gentel foi mal! mas se Tony quiser falar... você quer falar sobre isso, migo?

POR QUE É IMPORTANTE BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL? QUAIS SÃO AS PRÁTICAS QUE TEM DADO CERTO?

Quem visualiza o suicídio como o único recurso, deseja ficar livre de uma grande dor emocional. A tentativa aparece como uma solução de alívio rápido, para uma dor que, por muitas vezes, é gerada por transtornos mentais, abuso de substâncias, contexto familiar ou, até mesmo, crises existenciais.



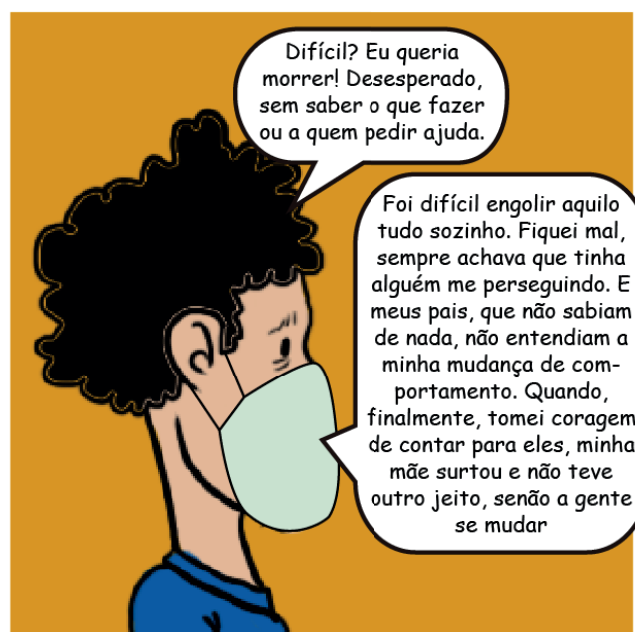
Dessa forma, dentro de um consultório com o psicólogo, o paciente encontra acolhimento e aprende a desenvolver recursos de enfrentamento diante desta crise que está experienciando. Também, aprende a enxergar outras possibilidades e planos de ação, no lugar de uma medida definitiva - o suicídio - para uma circunstância que é passageira.

Além disso, buscar ajuda profissional auxilia no processo de autoconhecimento, através de questionamentos e reflexões. Geralmente, não estamos acostumados a refletir sobre nós, e é no momento do acompanhamento psicológico que passamos a trazer o foco para o nosso eu interior. Quanto mais conhecimento nós adquirimos sobre nós mesmos, mais fácil ficará o processo de tomada de decisão, mudanças de aspectos negativos da vida, e, até mesmo, adotar um novo olhar sobre si, de amor e compaixão.

O acompanhamento com o Psicólogo auxilia a encontrar respostas para o conflito que está sendo vivenciado. Assim, é possível encontrar o seu propósito de vida, suas paixões, motivações e estabelecer objetivos de vida que condizem com quem realmente você é. É importante destacar que a presença de amigos e familiares, também é fundamental para esse processo. Todos podem formar uma rede de apoio para tomar medidas preventivas em casa, ou no ambiente escolar; desta forma, os riscos potenciais são diminuídos.

A terapia é uma fonte inesgotável de conhecimento. E você pode optar por vários estilos de acompanhamentos durante a sua trajetória. Os aprendizados, e as capacidades desenvolvidas com a ajuda do Psicólogo, irão te acompanhar ao longo da sua vida. Assim, quando você se deparar com situações parecidas, saberá como conduzir e lidar com elas.

De modo geral, o processo terapêutico proporciona bem-estar e saúde emocional para os pacientes, ao investigar as origens de suas angústias, e o encoraja a realizar mudanças necessárias para viverem mais confortáveis consigo mesmo.



SAÚDE MENTAL, BULLYING, TRANSTORNOS QUE CAUSAM AUTOMUTILAÇÃO, DEPRESSÃO, BIPOLARIDADE E SUICÍDIO.

Em geral, o sofrimento emocional em nosso meio é carregado de estigma. As pessoas têm vergonha de admitir suas angústias e aflições; admitir e expressar que passam pelos seus pensamentos uma forte ideia de que a morte seria um alívio para o sofrimento, uma forma de saída mágica dos conflitos costuma ser escondida ou camuflada, dificultando ainda mais o acesso a esta pessoa, e a possibilidade de ajuda ou de suporte especializado. A sociedade, apesar dos avanços da medicina em diagnosticar com mais precisão os transtornos mentais, e serem várias as possibilidades de intervenções psicoterápicas e farmacológicas, manifesta seu preconceito.

No Brasil os dados epidemiológicos indicam gravidade nesse problema, bem como os elementos biológicos, psicológicos conscientes e inconscientes, interpessoais, sociológicos, culturais e existenciais são fatores que estão associados ao risco de suicídio, incluindo o sofrimento mental, os eventos traumáticos de perda, separação, luto, falência financeira, se constituindo numa crise individual de difícil elaboração. Com base nessas evidências, é muito importante saber reconhecer quando, e como, procurar ajuda profissional.



VAMOS FALAR SOBRE O SEU MEDO? TUDO TEM UMA SAÍDA!

Segundo pesquisas, apenas 30% das pessoas com depressão procuram ajuda (Fontenelle, 2008).

A tristeza é um sentimento que faz parte da vida, assim como a raiva ou a alegria, enquanto a depressão é uma doença que deve ser tratada. Sentir-se triste diante de situações difíceis, de perdas e/ou de eventos traumáticos, é natural; é preciso, no entanto, ter atenção quando essa sensação de tristeza se intensifica, se prolonga por muito tempo ou passa a impedir que a pessoa retome as suas atividades cotidianas.

Todos os anos são registrados inúmeros casos de suicídios no Brasil, e no mundo todo. Uma parte desses casos estão associados a distúrbios mentais, sendo a depressão a principal causa.

A depressão tem como principal sintoma uma tristeza profunda, muitas vezes sem razão, ou seja, sem um motivo aparente.

Além disso, lembre-se: você não está sozinho! Muitas pessoas passam por situações semelhantes, e com a orientação médica necessária, e o tratamento adequado tudo pode se tornar mais leve. Não se esqueça que a depressão é uma doença como qualquer outra; ignorar a depressão não fará com que ela desapareça. Ao passo que, o tratamento é o primeiro passo para se libertar dos sintomas.

A situação na casa de Tony não é nada boa. Mesmo sua mãe trabalhando um cansável mente, as contas não fecham e começa a faltar o básico dentro de casa. Diante disso, Tony começa a considerar uma proposta muito perigosa, mas que poderia resolver o problema de sua família.



E aí, pivete! Tô ligado que você conhece geral aí nesse escola e tem moral com todo mundo... Seguinte, tem uma parada boa aqui para você fazer uma média e ganhar uns trocado. Tá afim?

Que parada é essa, véi? O bicho tá pegando lá em casa, tô precisando de grana mesmo.

Então, fechô lá, parceiro! Como você tá começando no negócio, vou te dar uma moral. Segura aê, esse aqui é seu, o que você vender é tudo seu. Se você vender tudo, vou saber que você manja e você vai ser meu avião, tá ligado?



Colé, maluco!? Que foi isso que você botou na mão do meu brother aí? DEVOLVE TUDO AGORA, TONY! E você, se pigue logo que o pivete aqui é meu. Pega a visão, se der as caras aqui de novo, o bicho vai pegar pro seu lado.



Você acha que virar aviãozinho de traficante é sua melhor opção, irmão? Vem comigo que eu vou te mostrar um lugar e te apresentar umas pessoas, depois você decide o que fazer da sua vida e eu não me meto mais.



Qual foi, Cabeça???

Ô véi. O bicho tá pegando lá em casa. A coroa não tá dando conta das despesas, mano. Eu tenho que dar meu jeito.

O lugar escolhido por cabeça, foi o PONTO DE ENCONTRO, um projeto que acolhe pessoas em situação de vulnerabilidade social, usuários de drogas e dependentes químicos. Passaram a tarde conversando com aquelas pessoas, ouvindo suas histórias.



USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS E A ESTRATÉGIA DE REDUÇÃO DE DANOS

Se o uso de "substâncias psicoativas (SPAs)" já requer cuidado e atenção, buscar no álcool, ou em outras drogas, o alívio e/ou esquecimento das tristezas, e dificuldades da vida, é duplicar os problemas, pois, além disso não resolver as questões difíceis que se está vivendo, em situações de vulnerabilidade, o uso de SPAs tem mais chances de evoluir para abuso ou para dependência.

Se Liga! Caso esteja passando por um momento de dificuldade, tristeza intensa e desesperança em relação à vida, e ao futuro, procure conversar com alguém de sua rede socio-afetiva ou procure ajuda profissional; certamente essa é a melhor estratégia para superar as dificuldades.

Você já ouviu falar em Redução de Danos?

Redução de Danos é uma política de saúde pública que tem como objetivos reduzir os riscos e os danos de natureza biológica, social, psíquica e econômica, relacionados ao uso de drogas, pautados no respeito ao indivíduo, e sem condicionar seus cuidados à abstinência (Andrade, 2004).

REFERÊNCIAS:

ANDRADE, T. M. Redução de danos: um novo paradigma? In: Drogas: tempos, lugares e olhares sobre seu consumo. EDUFBA, 2004.

ANDRADE, Tarcísio Matos de. Reflexões sobre políticas de drogas no Brasil. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2011, vol.16, n.12, pp.4665-4674

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas : cartilha álcool e jovens / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. - Brasília : Presidência da República, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. - Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

FONTENELLE, Isleide Arruda. Psicologia e marketing: da parceria à crítica. Arq. bras. psicol. [on-line]. 2008, vol.60, n.2, pp. 143-157

OCKHORN, C. N. de B. F., & WERLANG, B. S. G. (2009). Programa CVV: Prevenção do suicídio no contexto das hotlines e do voluntariado. Textos & Contextos (Porto Alegre), 7(2), 183-198. Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/4817>

MELEIRO, Alexandrina M. A. da Silva, TENG, Chei Tung, WANG, Yuan Pang Suicídio: estudos fundamentais. São Paulo: Segmento Farma, 2004

MOREIRA, Fernanda Gonçalves; SILVEIRA, Dartiu Xavier da ; ANDREOLI, Sérgio BAXTER V Redução de danos do uso indevido de drogas no contexto da escola promotora de saúde. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2006, vol.11, n.3, pp.807-816.

Associação Brasileira de Psiquiatria. Suicídio: informando para prevenir / Associação Brasileira de Psiquiatria, Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. - Brasília: CFM/ABP, 2014

Atenção à Saúde e outras estratégias da SAS / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



ELABORAÇÃO PSICÓLOGOS E PSICÓLOGAS

Sarah Mabell Ramos da S. Rios: CRP 03/17510
Andriele Jesus de Andrade: CRP 03/20937
Lorena Ramos de Santana: CRP 03/12448
Claudio Francisco de S. B. Filho: CRP 03/13432
Alessandra Moreira dos Santos: CRP 03/21931
Lorena Neres dos Santos Dias: CRP 03/16216
Halley dos Santos Souza: CRP 03/15667
Jonatas Tourinho Rocha: CRP 03/16888
Clarissa Paranhos Guedes: CRP 13/7675
Emily Leal Sousa: CRP 03/17142
Antônio Marcos A. Sampaio: CRP 03/15949
Josué Bomfim da Silva: CRP 03/22131
Maria Gabriely G. Souza: CRP 03/19640
Jemile Acácia Santana Lopes: CRP 03/20699
Marcelo Alves Almeida: CRP 03/006073
Marina Basso Santos: CRP 03/14724
Maria Ivete S. Valadares: CRP 03/17734
Laís Leal Valadares: CRP 03/004812
Jaqueline Marcia N. A. Gomes: CRP 03/21463
Oswaldo Oliveira de Jesus: CRP 03/10942
Ariana Arantes Vaz: CRP 09/6941

EQUIPE TÉCNICA

Ana Graziela, Cleideneia Simões,
Fernanda Batista, Gelton Rocha,
Jamile Teixeira, Leisle Catarine
e Luan Ueskley

ILUSTRAÇÕES

Ourisval Parede

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Geraldo Carvalho

AZIDEA!

CONVERSANDO SOBRE A VIDA

 **SETEMBRO
AMARELO**



Saúde do
Professor

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO



GOVERNO
DO ESTADO

**É PRECISO AGIR!
A VIDA É A MELHOR ESCOLHA.
CENTRO DE VALORIZAÇÃO
DA VIDA CVV
DISQUE 188**

Secretaria da Educação do Estado da Bahia
Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor
Contatos: 3115-1448 /31151449 subsolo sala 2C
e-mail: saudedoprofessor@educacao.ba.gov.br