

# 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**



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



# 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.

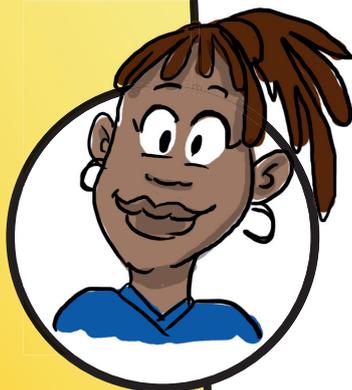
## PERSONAGENS



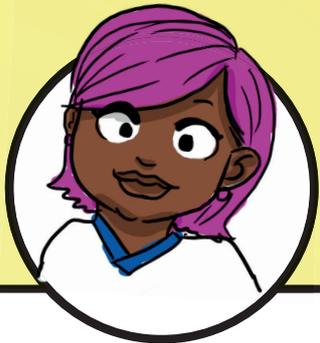
**Bia:** Inteligente, articulada, uma líder nata, eleita presidente do grêmio estudantil. No passado, sofria com um transtorno de imagem e não aceitava seu corpo. Superada essa fase, se transformou numa jovem forte e empoderada.



**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.



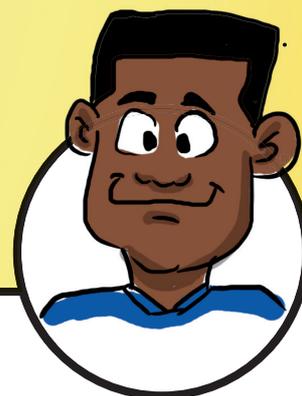
**Mila:** Muito sensível, sempre preocupada com todos. Teve uma infância muito difícil, com o pai agressor. Viveu por alguns meses um relacionamento abusivo com o ex-namorado.



**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.





# **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.



# **PSICÓLOGOS E PSICÓLOGAS CONSULTORES**

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  
Osvaldo Oliveira de Jesus: CRP 03/10942

## **EQUIPE TÉCNICA**

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

## **ILUSTRAÇÕES**

Ourisval Parede



# SETEMBRO

## Amarelo

### Mês de prevenção ao suicídio



## PROGRAMAÇÃO SETEMBRO AMARELO 2020: É PRECISO AGIR!

DATA	O QUE?	QUEM?	PÚBLICO
01 a 30 de setembro Plataformas virtuais	Oficina "Setembro Amarelo - É preciso agir!" on line para as escolas de todos os NTE's.	40 Psicólogos do Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor	Professores, alunos e comunidade escolar.
LIVE 01/09 às 10h Transmissão: Telesaude/ SESAB	Live de Abertura da Campanha do Setembro Amarelo	<b>Mensagem dos Secretários da Saúde e da Educação</b>  <b>Palestrantes:</b> Dr. Marcelo Veras, psicanalista e Coordenador do PsiU, Programa de Saúde Mental e Bem Estar da UFBA Luiza de Sá Leitão: Representante da Unicef e especialista em desenvolvimento de adolescentes e Jovens;	Servidores Saúde e Educação, aberto ao público.
LIVE 04/09 às 10h Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	Centro de Valorização da Vida CVV e a Valorização da Vida	<b>Palestrante:</b> Josiane Rocha Voluntária do Centro de Valorização da Vida - CVV.  <b>Mediador:</b> Elisabete Dias Especialista em Gestão de Saúde Social, Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor/SEC/SUDEPE	Professores, alunos e comunidade escolar.
10/09 LANÇAMENTO	Cartilha Setembro Amarelo para os Professores e Servidores da educação (Pageflip) e Revista Gibi Setembro Amarelo para os Estudantes	<b>Apresentadora: Rosário Muricy SEC / SUDEPE</b>	
LIVE 11/09 às 10h Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	Prevenção ao adoecimento psíquico associado ao uso de substância psicoativas	<b>Palestrante:</b> Dr. Rogério Rodrigues Gomes, Psicólogo Doutor em Educação/ UFBA, Esp. em Saúde Pública, Esp. Prevenção ao uso de psicoativos - CRP 03/2776  <b>Mediador:</b> Antônio Marcos Psicólogo, CRP 03/15949, SEC/SUDEPE, Saúde do Professor.	
LIVE 17/09 às 15h Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	Violência doméstica, distanciamento social e Setembro Amarelo	<b>Palestrante:</b> Major Milanezi - Ronda Escolar  <b>Mediador:</b> Jaqueline Noronha, Psicóloga CRP 03/21463, -SEC/SUDEPE, Saúde do Professor.	
LIVE 23/09 às 10h Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	A influência do racismo e do isolamento social nas consequências do sofrimento psicológico associado ao setembro amarelo .	<b>Palestrante: Valter da Mata</b> Psicólogo CRP 03/1990 - Mestre em Psicologia Social  <b>Mediador: Antônio Marcos</b> Psicólogo, CRP 03/15949, SEC/SUDEPE, Saúde do Professor.	
LIVE 25/09 à confirmar Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	Setembro Amarelo prevenção ao suicídio	<b>Palestrante:</b> Representante NEPS <b>Mediador:</b>	Professores, alunos e comunidade escolar.
LIVE 30/09 às 11h Transmissão Youtube SEC /SUDEPE e IAT	Setembro Amarelo e Distanciamento Social (Bullyng, automutilação etc )	<b>Palestrante:</b> Renan Rocha Presidente do Conselho de Psicologia - CRP03/11280 Professor Universitário  <b>Mediador:</b> Psicóloga Jaqueline Noronha - CRP 03/21463, SEC/SUDEPE, Saúde do Professor.	

# AZIDEA!

CONVERSANDO SOBRE A VIDA

 **SETEMBRO  
AMARELO**



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



**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](mailto:saudedoprofessor@educacao.ba.gov.br)