SETEMBRO AMARELO

Precisamos falar sobre

Suicídio

Guia de Acolhimento para Amigos e Familiares

REVITALIS

É com grande carinho que criamos este ebook para você.

Ele tem o objetivo de abordar um tema profundamente delicado e doloroso: o suicídio. A palavra "suicídio" evoca uma série de emoções e reflexões, e seu significado não pode ser subestimado. Ela representa o ato de uma pessoa tirar a própria vida, um tema que muitas vezes é cercado de estigma e tabus.

No entanto, é essencial encararmos essa realidade com coragem, compreensão e, principalmente, empatia, pois somente assim poderemos mudar a forma como a sociedade encara esta questão tão importante.

Por que este eBook

é importante?

O suicídio é uma realidade que afeta inúmeras vidas em todo o mundo, e é nossa responsabilidade entender, apoiar e prevenir, mesmo quando estamos lidando com a dor de ter um ente querido que tomou essa decisão. Com compaixão e empatia, podemos fazer a diferença ao oferecer apoio e esperança àqueles que enfrentam essa dor única e complexa. Neste eBook, ouvimos as vozes daqueles que enfrentaram o suicídio em suas famílias e compartilharam suas histórias de resiliência.

Esperamos que este recurso ofereça orientação, compreensão e, acima de tudo, esperança para você, que está

enfrentando o luto e a confusão após a perda de alguém querido para o suicídio.

Por favor, lembre-se de que a vida é preciosa, e sempre há ajuda disponível tanto para aqueles que enfrentam a dor da perda quanto para aqueles que podem estar lutando contra pensamentos suicidas. Não hesite em buscar ajuda profissional, e saiba que você não está sozinho nessa jornada. Juntos, podemos fazer a diferença, não apenas na prevenção do suicídio, mas também no apoio àqueles que enfrentam o impacto devastador dessa realidade.

Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza.

Sumário

6 Entendendo o Suicídio

7 O luto e a dor

8 Relembrando as fases do luto

12 Comunicação e apoio

14 Conscientização

18 Sobre o respeito por quem nos deixou

20 Sobre o Setembro Amarelo

Entendendo o **Suicídio**

Entender o suicídio é o primeiro passo essencial para oferecer apoio eficaz a amigos e familiares que enfrentam essa tragédia. É fundamental compreender que o suicídio não é uma escolha simples, mas sim uma manifestação de um profundo sofrimento emocional. Através da compreensão dessa complexidade, podemos abordar o suicídio com empatia, construindo uma base sólida para apoiar aqueles que lutam contra essa dor avassaladora.

> **O suicídio não é uma escolha simples, mas sim uma manifestação de um profundo sofrimento emocional.**

Luto e **Dor**

Quando um ente querido comete suicídio, enfrentamos uma montanha-russa de emoções. Lidar com sentimentos de culpa, tristeza e até raiva é uma jornada complexa que requer apoio e compreensão. O luto após o suicídio é único e desafiador, mas ao abrir espaço para essas emoções e compartilhá-las com outros que passam pelo mesmo, encontramos forças para continuar nossa jornada em direção à recuperação.

Relembrando as

fases do luto

As fases do luto, conforme geralmente são descritas na teoria do luto de Kübler-Ross, são:

1 Negação

Nesta fase inicial, a pessoa tem dificuldade em aceitar a realidade da perda. Pode sentir choque, entorpecimento emocional e negar que o evento realmente aconteceu.

2 Raiva

À medida que a negação diminui, a pessoa pode começar a sentir raiva em relação à situação. Isso pode envolver sentimentos de injustiça, ressentimento e raiva direcionados a outras pessoas, ao falecido ou até mesmo a Deus.

3 Negociação

Nesta fase, a pessoa muitas vezes tenta negociar ou fazer acordos para reverter a perda. Pode envolver pensamentos como “E se eu tivesse feito algo diferente?” ou pedir uma segunda chance.

4 Depressão

A depressão no luto é caracterizada por sentimentos profundos de tristeza, solidão, desesperança e vazio. É um momento em que a pessoa enfrenta a magnitude da perda e pode se sentir sobrecarregada pela dor.

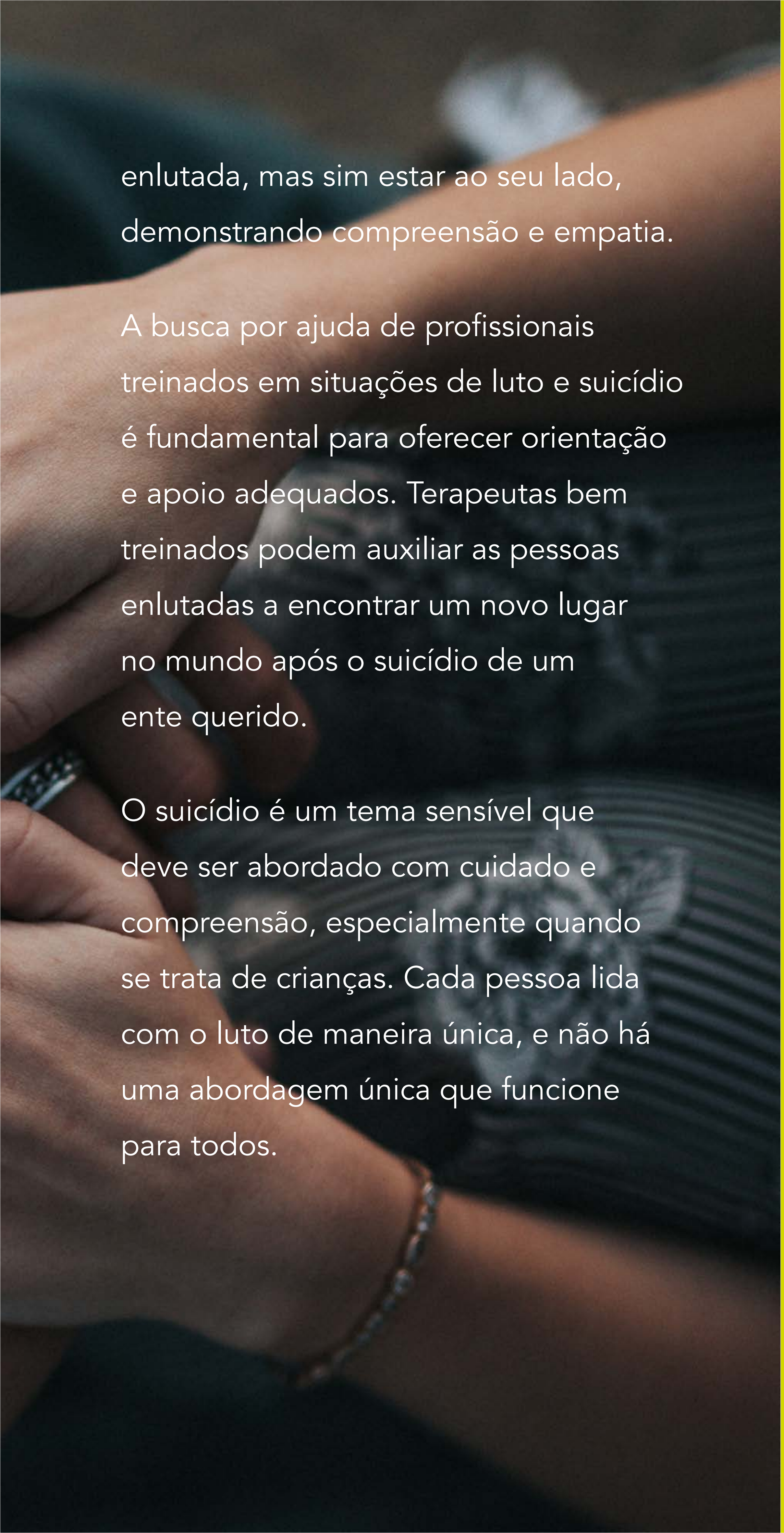
5 Aceitação

Na fase final, a pessoa começa a aceitar a realidade da perda. Isso não significa necessariamente que a pessoa está “bem” com a perda, mas ela aprende a viver com ela. A aceitação não significa esquecer a pessoa ou o que aconteceu, mas sim encontrar um lugar para a perda na vida e seguir em frente.

O processo de luto é uma experiência complexa que afeta pessoas de todas as idades, desde crianças até idosos. A reação das pessoas diante do suicídio de alguém próximo pode variar dependendo da faixa etária e do relacionamento com a pessoa que se suicidou.

Uma das consequências do suicídio de alguém próximo é o impacto na autoestima e na percepção de importância daqueles que ficam. O suicídio frequentemente gera uma série de perguntas, como por que a pessoa se matou, e essas perguntas podem ser difíceis de responder.

Oferecer apoio e presença física empática é crucial para aqueles que estão sofrendo após o suicídio de um ente querido. Nesse momento, não é aconselhável tentar animar a pessoa



enlutada, mas sim estar ao seu lado, demonstrando compreensão e empatia.

A busca por ajuda de profissionais treinados em situações de luto e suicídio é fundamental para oferecer orientação e apoio adequados. Terapeutas bem treinados podem auxiliar as pessoas enlutadas a encontrar um novo lugar no mundo após o suicídio de um ente querido.

O suicídio é um tema sensível que deve ser abordado com cuidado e compreensão, especialmente quando se trata de crianças. Cada pessoa lida com o luto de maneira única, e não há uma abordagem única que funcione para todos.

Comunicação e **apoio**

A comunicação sensível e compassiva desempenha um papel crucial ao abordar o suicídio. Aprender a conversar sobre esse assunto delicado pode abrir portas para o apoio e a compreensão. Ao estender a mão para amigos e familiares afetados pelo suicídio, criamos uma rede de apoio valiosa onde pensamentos, sentimentos e preocupações podem ser compartilhados de maneira aberta e acolhedora.

“Aprender a conversar sobre esse assunto delicado pode abrir portas para o apoio e a compreensão.

Grupos de apoio e recursos profissionais desempenham um papel crucial na jornada de cura de amigos e familiares. Eles oferecem um ambiente de apoio onde a cura é possível, permitindo que aqueles afetados pelo suicídio compartilhem suas experiências, emoções e desafios. A terapia, individual ou em grupo, também oferece orientação profissional e estratégias para enfrentar o trauma e a dor emocional.

Grupos de apoio e recursos profissionais oferecem um ambiente de apoio onde a cura é possível.

Conscientização

Promover a conscientização, educar a comunidade e quebrar o estigma são passos cruciais na luta contra o suicídio. Compreender os fatores subjacentes que podem contribuir para o suicídio, como doenças mentais não tratadas, histórico familiar e experiências traumáticas, nos permite abordar essa questão de maneira mais eficaz e oferecer o apoio necessário.

> **Promover a conscientização e quebrar o estigma são passos cruciais na luta contra o suicídio.**

Sobre o respeito por quem

nos deixou

Preservar a memória da pessoa que cometeu suicídio é um aspecto fundamental quando discutimos este tema delicado. Embora possa ser um desafio enfrentar a realidade da perda por suicídio, é crucial lembrar que o indivíduo que faleceu era muito mais do que o ato que o levou ao seu fim trágico.

Ao mantermos viva a memória dessa pessoa, honramos a complexidade de sua existência, lembrando suas qualidades, sonhos, e experiências compartilhadas. Isso também permite que aqueles que ficaram possam processar sua dor de uma maneira mais saudável e construtiva, ao invés de serem definidos apenas pelo ato final.

Além disso, preservar a memória da pessoa que cometeu suicídio pode ajudar a conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção, ressaltando que cada vida perdida para o suicídio é uma perda que afeta não apenas a família e os amigos, mas a comunidade em geral. Isso pode, por sua vez, incentivar ações e iniciativas para apoiar aqueles que estão em risco e

fornecer recursos para o tratamento de saúde mental.

É crucial lembrar que a memória da pessoa que cometeu suicídio é uma parte vital de sua história e da nossa sociedade. Ela deve ser preservada com respeito, compaixão e compreensão, para que possamos avançar em direção a uma maior conscientização e prevenção desse grave problema de saúde pública.

Julgar alguém que cometeu suicídio é matar a pessoa duas vezes. Nem ela, nem seus amigos, nem sua família precisam disso.

Este guia é uma

homenagem a todas as pessoas que enfrentaram as complexidades do suicídio, àquelas que compartilham o fardo da perda de entes queridos e àquelas que se comprometem com a prevenção e a cura. Juntos, somos uma força de apoio, empatia e esperança.

Se você ou alguém que você conhece está enfrentando pensamentos suicidas, não hesite em buscar ajuda profissional imediatamente. Você não está sozinho nessa jornada e há pessoas dispostas a oferecer suporte.

Saiba mais

De acordo com a OMS, em 2015, cerca de 800.000 suicídios foram documentados em todo o mundo. Globalmente, 78% de todos os suicídios consumados ocorrem em países de baixa e média renda. No geral, os suicídios representam 1,4% das mortes prematuras em todo o mundo.

Suicídio é mais comum entre pessoas portadoras de doenças mentais

Suicídio e abuso de substâncias, principalmente álcool, estão muito associados

Suicídio é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 10 a 34 anos de idade

Juntos, podemos fazer a diferença ao trabalhar para criar um mundo onde o apoio e a compreensão prevaleçam sobre a solidão e o desespero.

Sobre o

Setembro Amarelo

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. Foi criada com o objetivo de abrir espaço para discutir um tema delicado, porém crucial, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais o **Setembro Amarelo é importante**:

Conscientização

A campanha ajuda a aumentar a conscientização pública sobre o suicídio, destacando sua relevância e impacto na sociedade. Isso faz com que as pessoas estejam mais dispostas a falar sobre o assunto e a entender seus complexos aspectos.

Redução do Estigma

O Setembro Amarelo desafia o estigma que muitas vezes envolve o suicídio. Ao encorajar conversas abertas e sem julgamento, a campanha ajuda a criar um ambiente onde as pessoas se sintam à vontade para buscar ajuda.

Prevenção

A campanha fornece informações e recursos para a prevenção do suicídio, capacitando as pessoas a reconhecerem os sinais de alerta, oferecerem apoio e procurarem ajuda quando necessário.

Apoio aos Afetados

O Setembro Amarelo oferece apoio aos indivíduos que perderam entes queridos para o suicídio, fornecendo um espaço para compartilhar suas histórias e encontrar comunidade.

Acesso a Recursos

Durante o mês de setembro, muitas organizações e instituições de saúde mental oferecem informações e recursos adicionais sobre prevenção do suicídio, aumentando a acessibilidade a ajuda e apoio.

Mobilização Global

A campanha é global, unindo pessoas e organizações em todo o mundo em torno de um objetivo comum: reduzir as taxas de suicídio e oferecer apoio àqueles que enfrentam essa luta.

Salvando Vidas

O Setembro Amarelo tem o potencial de salvar vidas ao criar um ambiente onde as pessoas se sintam encorajadas a procurar ajuda quando necessário e onde amigos e familiares estão mais preparados para oferecer apoio.

Em resumo, **o Setembro Amarelo é importante porque salva vidas**, promove a conscientização, reduz o estigma e oferece apoio a todos aqueles que são afetados pelo suicídio. Ele destaca a necessidade contínua de prevenir essa tragédia e lembrar a todos que a ajuda está disponível e que a vida é valiosa.

Como uma empresa familiar,
temos plena consciência de
que cuidamos não apenas
de indivíduos, mas de
famílias inteiras.

REVITALIS

(21) 2529-2977

www.clinicarevitalis.com.br