

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO: CUIDAR DA VIDA É CULTIVAR A ESPERANÇA.

MARTA HARIENY SIQUEIRA
PSICÓLOGA: ESPECIALISTA EM TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E
GERONTOLOGIA



❖ A nossa mensagem principal é muito simples, mas ao mesmo tempo, muito poderosa:

- Você não está sozinho.
- Sua dor merece ser ouvida.
- Sua vida importa.
- E pedir ajuda é um ato de coragem.

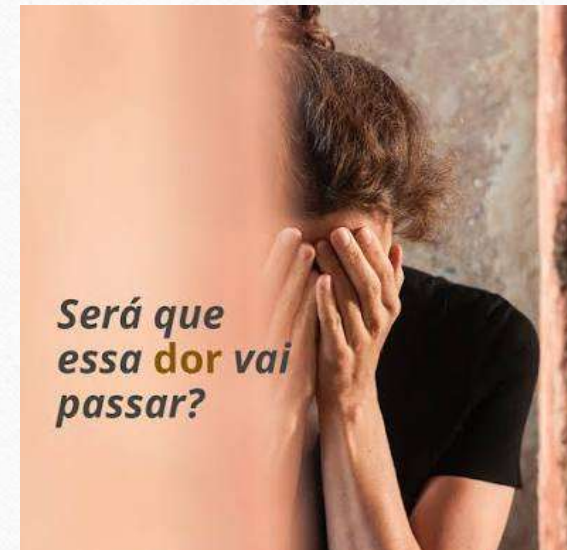


❖ O que significa cuidar da vida?

- respeitar os próprios limites;
- procurar ajuda quando necessário;
- conversar sobre aquilo que estamos sentindo;
- manter vínculos com pessoas importantes;
- cuidar do sono, alimentação e rotina;
- desenvolver estratégias para enfrentar problemas;
- permitir-se descansar;
- buscar tratamento psicológico ou médico quando necessário.

❖ Quando a dor emocional fica grande demais.

- uma separação; uma perda;
- problemas familiares;
- dificuldades financeiras;
- conflitos no trabalho;
- bullying; rejeição;
- violência;
- doenças; solidão;
- sentimentos persistentes de fracasso ou desesperança.



❖ Nessas situações, algumas pessoas podem começar a pensar:

- "Eu não aguento mais."
- "Minha vida não tem solução."
- "Eu sou um problema para os outros."
- "Seria melhor se eu não existisse."



❖ Não devemos julgar, ridicularizar ou dizer simplesmente:

- “Isso é falta de Deus.”
- "Você precisa ser forte.”
- "Existem pessoas com problemas muito maiores.”



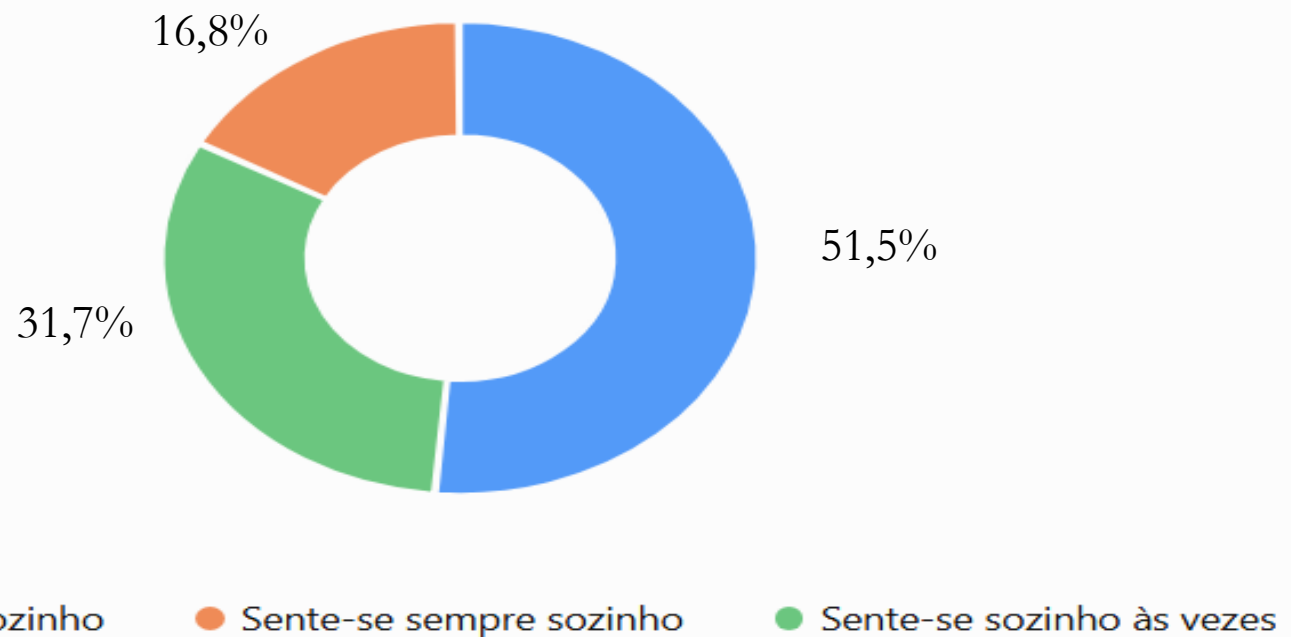
❖ Sinais de alerta

- isolamento social;
- desesperança intensa;
- tristeza persistente;
- mudanças importantes no sono, mudanças no apetite e perda de interesse por atividades;
- sentimentos de culpa ou inutilidade;
- aumento do uso de álcool ou outras drogas;
- falar sobre morte ou sobre não querer mais viver.



Frequência de solidão entre adultos e idosos brasileiros

Dados do ELSI-Brasil, com 7.957 participantes.



Fonte: Sandy Júnior, Borim e Neri (2023), Cadernos de Saúde Pública. DOI: 10.1590/0102-311XPT213222.

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ...

“Se percebemos que a vida realmente tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros”.

Viktor Frankl

- ❖ Número (188), Centro de Valorização da Vida, que oferece apoio emocional e prevenção do suicídio.
- Gratuito: A ligação não tem custo de telefone em todo o Brasil.
- Funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana.
- O atendimento é totalmente anônimo e o que você diz é guardado em segredo.
- Quem atende: Voluntários preparados para ouvir e acolher sem julgamentos.