

## OBJETIVO

Debater e orientar sobre o aumento progressivo de adolescentes e jovens com ideação suicida no contexto da pós pandemia no cenário da UEM.

## PROGRAMAÇÃO

### 20/09 Roda de Conversa com Acadêmicos do Curso de psicologia.

**Tema:** Prevenção a Ideação Suicida

#### **Mediadores:**

Assistente Social Me. Cristiane Miller / UPA

Psicólogo Me. Ocimar Dacome / UPA

**Horário:** 14h00

**Local:** Departamento. de Psicologia / DPI – Bloco 118

### 21/09 Roda de Conversa com Grupos de Pais da UPA

**Tema:** *Vamos falar sobre isso?*

#### **Mediadores:**

Assistente Social Me. Cristiane Miller / UPA

Psicólogo Me. Ocimar Dacome / UPA

**Horário:** 18h30min

**Local:** Unidade de Psicologia Aplicada

### 22/09 Mobilização com os Estudantes para Ações de Prevenção ao Suicídio

- **Palco Livre-** lado do RU: músicas e falas sobre o tema;

- **Tenda com materiais e orientações;**

- **Panfletagem no RU;**

- **Rodas de conversa no gramado:**

Liege Torresan Moreira / DEF,

Cristiane Muller / UPA,  
Renata Heller de Moura / DPI,  
Telma Maranhão Gomes / DCT,  
Clisalva Gomes / DCT

**Horários:** 10:30h às 13:30h

17:30h às 20:30

**Local:** Ao lado do RU

### 27/09 Mesa Redonda

**Tema:** *Juventude e ideação suicida*

**Coordenação:** Telma Maranhão Gomes

#### **Professoras Convidadas:**

Psicóloga Dr<sup>a</sup> Zaira Fátima de Rezende

Gonzales/ DPI

Psicóloga Dr<sup>a</sup> Lúcia Cecília da Silva.

**Horário:** 14h00

**Local:** Auditório da PEN – Bloco B33

### 29/09 Roda de Conversa com Acadêmicos do Curso de Engenharia Civil.

**Tema:** Prevenção a Ideação Suicida

#### **Mediadores:**

Psicóloga Clisalva Gomes da Silva

Assistente social Nádia M. Lisboa Flores - DCT

Assistente social Me Cristiane Miller – UPA

Psicólogo Me. Ocimar Dacome - UPA

**Horário:** 18h30min as 20h00min

**Local:** Sala de aula da Engenharia Civil



<https://www.gov.br/mdh/pt-br/setembro-amarelo>

## FRASES DE ALERTA

- "Tenho vontade de dormir e não acordar mais";
- "Sou um peso para as outras pessoas";
- "Estou cansado e sem razão de viver";
- "Não há mais prazer em se viver";
- "Tudo seria mais fácil se eu não existisse";
- "Sou um fracasso";
- "Essa é a última chance";
- "Não sou amado ou querido por ninguém";
- "Eu não estarei aqui no próximo ano".

## OBSERVE OS SINAIS

- Existem sinais das pessoas em sofrimento emocional:
- Publicações das redes sociais ou em grupos virtuais que incentivem o suicídio ou outros comportamentos associados;
  - Isolamento e distanciamento da família, dos amigos e dos grupos sociais, especialmente se a pessoa apresentava uma vida social ativa;
  - Atitudes perigosas que podem não estar associadas ao desejo de morte e atitudes para suicidas (dirigir perigosamente, beber descontroladamente, brigas constantes, agressividade, impulsividade, etc.);
  - Ausência ou abandono de planos para o futuro;
  - Forma desinteressada de lidar com algum evento estressor (acidente, desemprego, falência, separação dos pais, morte de alguém querido);
  - Despedidas, ligações com conotação de despedida;
  - Colocar os assuntos em ordem, fazer um testamento, dar ou devolver os bens;
  - Queixas contínuas de sintomas como desconforto, angústia, falta de prazer ou sentido de vida e, finalmente;
  - Doença psiquiátrica não tratada (quadros psicóticos, transtornos alimentares e os transtornos afetivos de humor).

## COMO INICIAR UMA CONVERSA?

Saber conversar ou iniciar um diálogo sobre os sentimentos da pessoa em sofrimento pode não ser tão fácil, mas algumas dicas podem ajudar:

**Aproxime-se:** Inicie sua conversa com uma aproximação afetuosa, sem cobranças. Nunca diga “Por que você está com essa cara?” “Por que você está assim?”; “Você não tem motivos para isso”

**Dialogue:** Entenda que falar de dores e angústias não são uma tarefa fácil. Dialogue sempre calmamente e respeite o tempo do outro. Talvez a abertura para o diálogo só venha depois de várias tentativas carinhosas e pacientes; insista em tentar conversar assim que perceber o problema, ou seja, não deixe para depois. O tempo será crucial para evitar algo que poderia ser evitável;

**Escute:** Lembre-se de que sua função será a de “escutar” as angústias do outro. Assim sendo, procure ouvir mais do que falar. Evite fazer julgamentos, comparações, dar lição de moral ou falar mais do que está ouvindo;

**Não julgue:** Julgar a experiência da pessoa em sofrimento a partir dos seus parâmetros pode ser contraproducente. É importante compreender a idade e as limitações cognitivas e emocionais do outro, adaptando, inclusive, uma linguagem específica para cada etapa. Lembre-se que cada um sente, em seu próprio corpo, a sua dor pessoal;

**Ajude:** Seu papel é o de oferecer ajuda e apoio, mesmo que isso signifique apenas e tão somente que você sempre estará ali para ajudar. Não fique cobrando mudanças imediatas, pois isso “não existe” quando a dor é profunda. Preocupe-se, assim, acolher e estar disponível, sempre;

**Seja proativo:** Ao perceber que o problema é mais sério, não hesite em buscar ajuda profissional. Pesquise, marque a consulta, indique os caminhos possíveis e acompanhe a pessoa, se for possível, para garantir que o tratamento será levado adiante.

## BUSCAR AJUDA PARA PREVENIR O SUICÍDIO?

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde). - UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais  
- Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita)  
Apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, são gratuitas. Acessar: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para chat e Skype



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
MARINGÁ

**SETEMBRO AMARELO NA UEM:**  
Prevenção e Orientação sobre suicídio

## REALIZAÇÃO:

**SACODI** – Estratégia de Promoção à Saúde, Convivência e a Diversidade da Comunidade Universitária / DCT

**UPA** – Unidade de Psicologia Aplicada / DPI

## Parcerias:

Diretoria de Cultura -DCU  
Diretório Central dos Estudantes - DCE  
Centro de Valorização da Vida – CVV  
ONG Decida Viver  
Departamento de Psicologia / DPI  
Centro Acadêmico de Engenharia Civil -CAEC  
Centro Acadêmico de Direito “Horácio Raccanello F.”  
Centro Acadêmico de Psicologia - CAPSI

*Setembro*



*Amarelo*

*Falar e saber ouvir é a solução!  
Vamos juntos construir a  
prevenção do suicídio*

**DCT / PRH**

**2022**