

**PAPO RETO
SOBRE
VALORIZAR
SUA VIDA.**



CARTILHAS

Infância e
Juventude

COMPOSIÇÃO DO TJRR NO BIÊNIO 2023/2024

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR:

Des. J3sus Rodrigues do Nascimento - Presidente
Des. Ricardo de Aguiar Oliveira - Vice-Presidente
Des. Mozarildo Monteiro Cavalcanti - Corregedor-Geral de Justiça
Des. Erick Cavalcanti Linhares Lima - Ouvidor-Geral de Justiça
Des. Crist3v3o Jos3 Suter Correia da Silva - Diretor da EJURR
Henrique de Melo Tavares - Secret3rio Geral

COORDENADORIA DA INF3NCIA E JUVENTUDE:

Juiz de Direito Marcelo Lima de Oliveira - Coordenador
Josu3 Teles Meneses Albuquerque - Assessor T3cnico
Camila Ara3jo Guerra - Analista Judici3ria
Isabeau Cristina de Souza Bezerra - Psic3loga
Josemar Ferreira Sales - Assistente Social
Aldair Ribeiro dos Santos - Pedagogo
Ketlen Almeida - Estagi3ria de Psicologia
Francisco Ferreira S. Filho - Estagi3rio de Psicologia

EDITORAC3O:

N3cleo de Comunica3o e Rela3o3es Institucionais - NUCRI

ÍNDICE

Você tem mantido algum pensamento sobre acabar com a vida? _____	2
Não perca a oportunidade de falar sobre o que sente _____	3
Jamais acredite que você merecer passar por situações de sofrimento _____	5
Busque ajuda _____	6
Motivos para sofrimento _____	8
Contatos _____	10
Referências _____	12

VOCÊ PENSA, OU JÁ PENSOU EM FAZER ALGUM MAL CONTRA SI MESMO? **VAMOS CONVERSAR SOBRE ISSO?**

Primeiramente lembre-se que ter pensamentos negativos contra si mesmo pode acontecer com qualquer pessoa, isso **não é sinal de fraqueza**, e sim de que estamos passando por momentos de dificuldade e, normalmente, de muita dor também.

O sofrimento intenso traz sensações de desespero e desesperança, o que pode gerar esses pensamentos negativos, de morte ou de se machucar. Essas ideias surgem como uma saída, para quando a dor tá tão grande que a gente parece não conseguir mais suportar.

Muitas vezes a gente tem medo de falar nesses assuntos, mas é importante tratar sobre eles, justamente pra que se um dia a gente, ou alguém próximo, passar por algo assim, nós saibamos o que fazer e como buscar ajudar.



NÃO PERCA A OPORTUNIDADE DE FALAR SOBRE O QUE SENTE!

Bora descobrir um jeito de colocar esses
sentimentos pra fora?

Falar sobre nossos sentimentos pode ser bem difícil não é mesmo? Principalmente porque às vezes nem a gente mesmo entende bem o que tá sentindo.

Sentimentos e emoções podem ser confusos, e isso é normal. O que não é legal é ficar acumulando e escondendo o que tá sentindo, com medo ou vergonha de colocar pra fora.

Você sabia que nesse sentido a gente funciona parecido com uma panela de pressão? Estranho né? Mas eu te explico. É que quando a gente vai guardando todo sentimento ruim dentro da gente, sem espaço pra expressar essa tristeza, raiva ou frustração, isso vai se acumulando. E igual à panela, tem uma hora que o acúmulo de sentimentos é tão grande que a gente explode. Essa explosão pode ser perigosa, porque não dá pra prever o que pode acontecer, a gente pode machucar alguém que ama ou até mesmo machucar a si próprio!



Além disso, busque **pessoas de confiança**, com quem você possa, começar a falar sobre esses assuntos. Confiar em alguém às vezes leva tempo, você não precisa falar tudo de uma vez. Mas é sempre importante buscar pessoas com quem você possa se abrir. É importante também que sejam pessoas que saibam formas de te ajudar.

Busque sua mãe e pai, se com eles você não sentir abertura e acolhimento, ou se não fizerem nada para tentar ajudar a melhorar o que você está sentindo busque tios, vizinhos, professores ou qualquer pessoa com quem você se sinta acolhido.

Lembre-se, ter amigos é importantíssimo, pessoas da sua idade que te ouçam e apoiem é essencial. Mas quando pensamentos negativos como o de morte ou de se machucar começam a vir na nossa cabeça, normalmente vamos precisar de uma ajuda mais ampla, e ter um adulto de confiança nessas horas pode fazer toda a diferença.

Ah, as **redes sociais** às vezes surgem como ambiente seguro para se expressar nessas horas. De fato elas podem ser um espaço de apoio importante às vezes. Mas tome cuidado, do jeito que encontramos pessoas que nos dão força, podemos encontrar também pessoas que não têm responsabilidade com o que falam, e acabam nos colocando ainda mais pra baixo. Se alguém te incentivar a se machucar ou disser palavras que te humilhem ou te diminuam, se afaste! Essas pessoas não querem o seu bem, muito menos são seus amigos.

**JAMAIS ACREDITE QUE
VOCÊ MERECE PASSAR
POR SITUAÇÕES DE
SOFRIMENTO.
TODOS MERECEMOS
CUIDADO E ACOLHIMENTO
QUANDO ESTAMOS MAL!**

BUSQUE AJUDA!

Normalmente os pensamentos ruins vêm nos momentos de crise e reconhecer isso é um passo importante pra enfrentar o que você está passando. Entender que muita gente passa ou já passou por algo parecido ajuda a gente a não se sentir tão sozinho também.

Às vezes, a mente limita demais a visão do que está acontecendo e faz com que interpretemos o mundo da pior forma possível, deixando a sensação de que tudo está indo de mal a pior. Até mesmo as coisas que antes nos traziam alegria, agora parecem não ter a mesma graça.

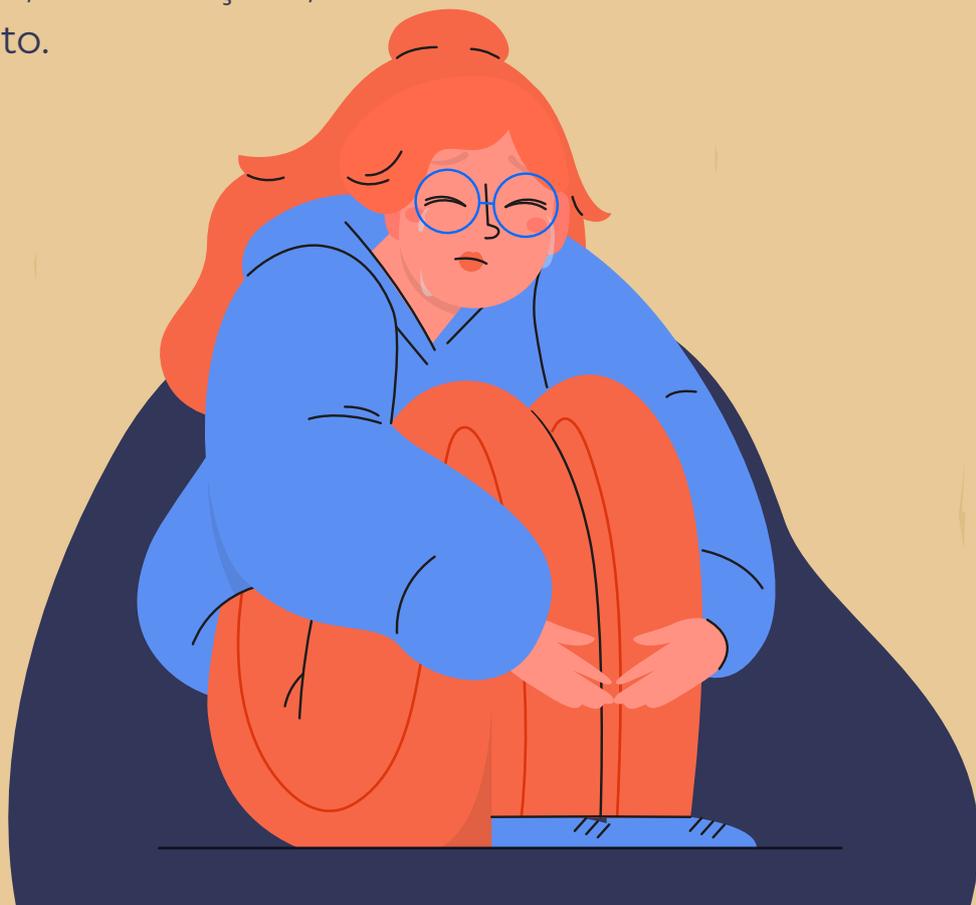
Nessas horas, é importante que a gente reconheça que precisa de ajuda, pedir apoio é um ato de força e coragem!

Muitas vezes é necessário buscar um profissional de psicologia e/ou de psiquiatria. Normalmente a gente tem resistência de fazer esse tipo de tratamento, mas pensa bem comigo: Se você sente uma dor em qualquer outra parte do corpo, você busca o especialista na área não é mesmo? Então porque a resistência em buscar o profissional adequado quando o sofrimento não é físico, mas psicológico?

**PARA VOCÊ VIVER BEM, CORPO E MENTE
PRECISAM ESTAR EM HARMONIA, E AMBOS
PRECISAM DE ATENÇÃO E CUIDADO!**

Os profissionais de psicologia e psiquiatria são as pessoas mais indicadas pra te ajudar a superar os sentimentos que vêm te atormentando. São pessoas que estudaram anos e anos pra isso. Que tal dar uma chance pra eles?

Quase todo mundo, em algum momento da vida, passa por dificuldades em lidar com os sentimentos e com algumas situações da vida. O ideal seria que todos pudessem ter acesso à terapia nesses momentos. Isso ajudaria a lidar com os sentimentos, frustrações, e diminuiria as chances de adoecimento.



E muita coisa pode ser motivo para sofrimento viu? Pensa comigo, quantas vezes você não sofreu ou viu algum amigo sofrendo por:

- Crush não correspondido;
- Um date ruim;
- Notas escolares;
- Projetos pessoais / Profissionais
- Vida religiosa;
- Conflitos familiares;
- Bullying;
- Cansaço em excesso;
- Aceitação do corpo;
- Questões sexuais;
- Identidade de gênero;
- Transtornos alimentares;
- Drogas;
- Perturbação do sono;
- Ou qualquer outra coisa.



E não vai pensando que você está sofrendo por besteira.
Se te faz mal e te faz sofrer, não é besteira!!

Tudo isso pode gerar pensamentos negativos e sentimentos ruins. Em alguns casos a pessoa pode chegar a desenvolver ansiedade e/ou depressão e é nesses casos que precisamos estar mais alertas, e reconhecer que é o momento de buscar ajuda.

Por mais que no momento de sofrimento a gente não consiga enxergar, com o tempo e apoio necessário, as dificuldades que a gente enfrenta podem ficar para trás.

Vamos olhar com carinho para nós mesmos e entender que não precisamos enfrentar tudo sozinho?

A dor compartilhada fica mais leve. Se permita ser cuidado (a)!!





★ **Centro de Atenção Psicossocial Edna Macellaro Marques de Souza** - CAPS III

Endereço: Av. Ene Garcês, 497. Centro

Telefone: 98404-4219

★ **Serviço de Atendimento Psicológico da Universidade Federal de Roraima**

Endereço: Campus Paricarana, ao lado da Unidade de Saúde da UFRR, Bairro Aeroporto, Boa Vista/RR

Telefone: (95) 3623-2391 ou 99170-0621

★ **Hospital das Clínicas**

Endereço: Avenida Nazaré Filgueiras, n.º 2096, bairro Dr. Silvio Botelho, Boa Vista/RR, CEP n.º 69314-550

Telefone: (95) 98411-4507

★ **Hospital Geral de Roraima**

Para casos de emergência psiquiátrica

Endereço: Avenida Brigadeiro Eduardo Gomes, n.º 1364, bairro Aeroporto, Boa Vista/RR, CEP n.º 69305-455

Telefone: (95) 2121-0620

★ **Hospital Coronel Mota**

Endereço: Rua Coronel Pinto, n.º 664, bairro Centro, Boa Vista/RR, CEP n.º 69301-150

Telefone: (95) 2121-7489

Se você é do interior do Estado, busque o CAPS de abrangência da sua região!

Vou deixar algumas indicações para quando você ou alguém próximo precisarem de ajuda, tá bom?

Na hora do sufoco maior, você pode ligar pro serviço gratuito de prevenção do suicídio, o Centro de Valorização da Vida (CVV), que funciona 24h, em todo o país. Nesse número tem sempre alguém disposto e preparado pra te ouvir. **Ligue 188** ou acesse o site deles: <http://www.cvv.org.br>.

Se houver risco imediato à vida ligue 192 – SAMU!

Outras opções de atendimento público e gratuitos aqui em Boa Vista/RR são:

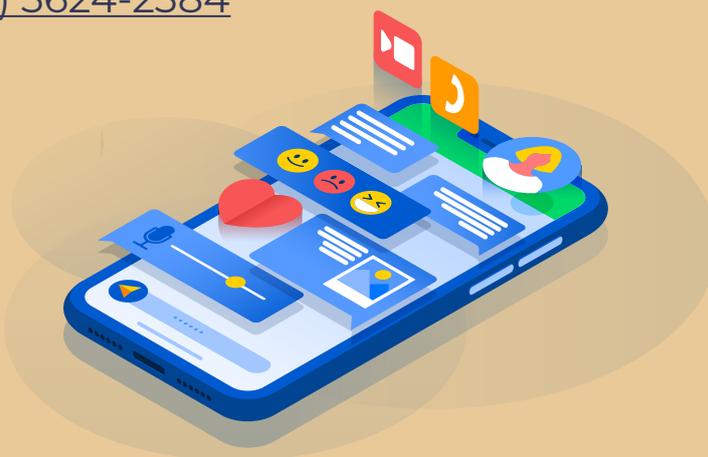
★ **UBS's**

A maior parte das UBS's na cidade contam atualmente com atendimento psicológico, busque a mais próxima de você e peça orientação.

★ **Centro de Atenção Psicossocial Dona Antônia de Matos Campos** - CAPS II

Endereço: Rua Dom José Nepote, n.º 901, bairro São Francisco, Boa Vista/RR, CEP n.º 69305-070

Telefone: (95) 3624-2384



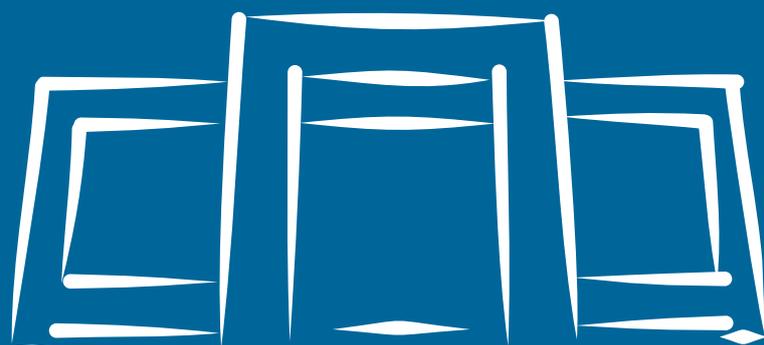
* REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Ana Karina Silva. DUTRA, Elza Maria do Socorro. **Relação amores e tentativa de suicídio na adolescência: um questão de (des)amor**. Revista da Abordagem Gestáltica, Rio Grande do Norte, v.18, n. 1 2012. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000100004>. Acesso em: 15 maio 2022.

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE BRASÍLIA (AMBr). **Suicídio: fatores de risco e avaliação**. Brasília Med, Minas Gerais, 2014. Disponível em:

<http://www.ambr.org.br/wp-content/uploads/2014/07/11_Suicidios_Fatores_Risco_WEB.pdf>. Acesso em: 15 maio 2022.



**PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA**

CARTILHAS

Infância e Juventude

