



# CONVERSACIÓN EN SERIO SOBRE VALORAR TU VIDA.



**COORDENADORIA DA  
INFÂNCIA E JUVENTUDE**

# COMPOSICIÓN DEL TJRR EN EL BIENIO 2023/2024

## ADMINISTRACIÓN SUPERIOR:

Des. J3sus Rodrigues do Nascimento - Presidente  
Des. Ricardo de Aguiar Oliveira - Vice presidente  
Des. Mozarildo Monteiro Cavalcanti - Inspector General de Justicia  
Des. Erick Cavalcanti Linhares Lima - Auditor General de Justicia  
Des. Crist3v3o Jos3 Suter Correia da Silva - Director de la EJURR  
Henrique de Melo Tavares - Secret3rio General

---

## COORDINACI3N DE LA INFANCIA Y JUVENTUD:

Juez de Derecho Marcelo Lima de Oliveira - Coordinador  
Josu3 Teles Meneses Albuquerque - Asistente T3cnico  
Camila Ara3jo Guerra - Analista Jur3dico  
Isabeau Cristina de Sousa Bezerra - Psic3logo  
Josemar Ferreira Sales - Asistente Social  
Aldair Ribeiro dos Santos - Pedagogo  
Ketlen Almeida - Pasante de Psicologia  
Francisco Ferreira S. Filho - Pasante de Psicologia

---

## EDITORIA:

N3cleo de Comunicaci3n y Relaciones Institucionales - NUCRI

# ÍNDICE

Has mantenido algun pensamieto sobre hacerte daño	2
No pierdas la oportunidad de hablar de cómo te sientes	3
Nunca creas que mereces pasar por situación de sufrimiento	5
Busca ayuda	6
Motivos de sufrimiento	8
Contacto	10
Referencias	12



# ¿PIENSAS O HAS PENSADO ALGUNA VEZ EN HACERTE DAÑO? **¿HABLAMOS DE ELLO?**

---

En primer lugar, recuerda que tener pensamientos negativos contra uno mismo puede ocurrirle a cualquiera. No es una señal de debilidad, sino más bien de que estamos atravesando momentos de dificultad y normalmente también de mucho dolor.

El sufrimiento intenso conlleva sentimientos de desesperación y desesperanza, que pueden generar estos pensamientos negativos, de muerte o de hacerse daño. Esas ideas surgen como una salida cuando el dolor es tan grande que parece que no podemos soportarlo.

A menudo tenemos miedo de hablar de estos temas, pero es importante hablar de ellos para que si un día nosotros o alguien cercano a nosotros pasa por algo así, sepamos qué hacer y cómo buscar ayuda.



# ¡NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE HABLAR DE CÓMO TE SIENTES!

¿Encontramos una manera de sacar  
esos sentimientos?

---

Hablar de nuestros sentimientos puede resultar bastante difícil, ¿verdad? Principalmente porque a veces ni siquiera entendemos realmente lo que sentimos.

**Los sentimientos y las emociones** pueden ser confusos, y eso es normal. Lo que no está bien es seguir acumulando y ocultando lo que sientes, por miedo o vergüenza a dejarlo salir.

¿Sabías que en este sentido funcionamos como una olla a presión? Extraño, ¿verdad? Pero te lo explicaré. Lo que ocurre es que cuando guardamos todos los malos sentimientos dentro, sin espacio para expresar esa tristeza, rabia o frustración, se acumulan. Y al igual que la olla, llega un momento en que la acumulación de sentimientos es tan grande que explotamos. Esa explosión puede ser peligrosa, porque no se puede predecir lo que puede ocurrir, ¡podría herir a un ser querido o incluso herirse a sí mismo!





Además, busca **personas de confianza** con las que puedas empezar a hablar de esos temas. Confiar en alguien a veces lleva su tiempo, no hay que decirlo todo a la vez. Pero siempre es importante buscar personas con las que puedas abrirte. También es importante que sean personas que sepan cómo ayudarte.

Acércate a tu madre y a tu padre. Si no se sienten abiertos y acogedores, o si no hacen nada por intentar ayudarte a mejorar lo que sientes, acércate a tíos, vecinos, maestros o a cualquier persona con la que te sientas bien.

Recuerda, tener amigos es muy importante, gente de tu edad que te escuche y te apoye es esencial. Pero cuando pensamientos negativos como la muerte o hacerse daño empiezan a colarse en nuestra cabeza, normalmente necesitaremos una ayuda más amplia, y contar con un adulto de confianza en esos momentos puede marcar la diferencia.

Ah, y las **redes sociales** a veces pueden ser un lugar seguro para expresarse en esos momentos. De hecho, a veces pueden ser un importante espacio de apoyo. Pero ten cuidado, al igual que encontramos personas que nos dan fuerza, también podemos encontrar personas que no se responsabilizan de lo que dicen y acaban hundiéndonos aún más. Si alguien te anima a hacerte daño o te dice palabras que te humillan o te rebajan, ¡aléjate! Esas personas no se preocupan por ti, y mucho menos son tus amigos.

**NUNCA CREAS QUE  
MERECE PASAR  
POR SITUACIONES DE  
SUFRIMIENTO.**

**¡TODOS MERECEMOS  
ATENCIÓN Y ACOGIDA  
CUANDO NOS  
ENCONTRAMOS MAL!**

## ¡BUSCA APOYO!

Los malos pensamientos suelen aparecer en momentos de crisis y reconocerlo es un paso importante para afrontar lo que está pasando. Darnos cuenta de que muchas personas están pasando o han pasado por algo parecido nos ayuda a no sentirnos tan solos tampoco.

A veces la mente limita demasiado la visión de lo que está pasando y nos hace interpretar el mundo de la peor manera posible, dejando la sensación de que todo va de mal en peor. Incluso las cosas que solían alegrarnos ahora no parecen tan divertidas.

**En esos momentos, es importante reconocer que necesitas ayuda, ¡pedir apoyo es un acto de fuerza y valentía!**

A menudo es necesario acudir a un psicólogo y/o psiquiatra. Normalmente nos resistimos a ese tipo de trato, pero piénsalo: Si sientes dolor en cualquier otra parte del cuerpo, acudes al especialista en esa área, ¿no es así? Entonces, ¿por qué la resistencia a buscar al profesional adecuado cuando el sufrimiento no es físico, sino psicológico?



**PARA QUE VIVAS BIEN, EL CUERPO Y LA MENTE  
DEBEN ESTAR EN ARMONÍA, ¡Y AMBOS  
NECESITAN ATENCIÓN Y CUIDADOS!**

Los psicólogos y psiquiatras son las personas más indicadas para ayudarte a superar los sentimientos que te han estado atormentando. Se trata de personas que han estudiado durante años. ¿Qué tal si les da una oportunidad?

Casi todo el mundo, en algún momento de su vida, experimenta dificultades para afrontar sus sentimientos y algunas situaciones de la vida. Lo ideal sería que todos tuvieran acceso a la terapia en esos momentos. Eso les ayudaría a lidiar con sus sentimientos y frustraciones y reduciría las posibilidades de que enfermaran.



**Y muchas cosas pueden ser motivo de sufrimiento, ¿sabes? Piénsalo, ¿cuántas veces has sufrido o has visto sufrir a un amigo por ese motivo?**

- Flechazo no correspondido;
- Una mala cita;
- Calificaciones escolares;
- Proyectos personales / profesionales
- Vida religiosa;
- Conflictos familiares;
- Bullying;
- Cansancio excesivo;
- Aceptación del cuerpo;
- Cuestiones sexuales;
- Identidad de género;
- Trastornos de la alimentación;
- Drogas;
- Alteraciones del sueño;
- O cualquier otra cosa.



Y no vayas a pensar que sufres por nada.

**Si te hace daño y te hace sufrir, ¡¡¡no es basura!!!**

Todo eso puede generar pensamientos negativos y malos sentimientos. En algunos casos, la persona puede desarrollar ansiedad y/o depresión y es en esos casos cuando debemos estar más alerta y reconocer que ha llegado el momento de buscar ayuda.

Aunque no podamos verlo en el momento del sufrimiento, con el tiempo y el apoyo necesario, las dificultades a las que nos enfrentamos pueden quedar atrás.

Mirémonos bien a nosotros mismos y démonos cuenta de que no tenemos que afrontarlo todo solos...

**El dolor compartido se hace más leve.** ¡Déjate cuidar!





★ **Centro de Atención Psicosocial Edna Macellaro Marques de Souza** - CAPS III

Dirección: Av. Ene Garcês, 497. Centro

Teléfono: 98404-4219

★ **Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Federal de Roraima**

Dirección: Campus Paricarana, junto a la Unidad de Saúde de UFRR, barrio Aeroporto, Boa Vista/RR.

Teléfono: (95) 3623-2391 o 99170-0621

★ **Hospital de las Clínicas**

Dirección: Avenida Nazaré Filgueiras, No. 2096, barrio Dr. Silvio Botelho, Boa Vista/RR, Código Postal No. 69314-550

Teléfono: (95) 98411-4507

★ **Hospital General de Roraima**

Para emergencias psiquiátricas

Dirección: Avenida Brigadeiro Eduardo Gomes, No. 1364, barrio Aeroporto, Boa Vista/RR, Código Postal No. 69305-455

Teléfono: (95) 2121-0620

★ **Hospital Coronel Mota**

Dirección: Rua Coronel Pinto, No. 664, barrio Centro, Boa Vista/RR, Código Postal No. 69301-150

Teléfono: (95) 2121-7489

**Si eres del interior del estado,  
¡busca el CAPS en tu región!**



Te daré algunos consejos para cuando tú o alguien cercano necesite ayuda, ¿de acuerdo?

Cuando te encuentres realmente en apuros, puedes llamar al servicio gratuito de prevención del suicidio, el Centro de Valoración de la Vida (CVV), que funciona las 24 horas del día en todo el país. Siempre hay alguien dispuesto a escucharte.

**Llama al 188** o visita su página web: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).

**Si existe un riesgo inmediato a la vida, ¡llama al 192 - SAMU!**

Otras opciones de servicio público gratuito aquí en Boa Vista/RR son:

#### \* **UBS's**

La mayoría de las UBS de la ciudad ofrecen ahora asesoramiento psicológico, así que acude a la más cercana y pide consejo.

#### \* **Centro de Atención Psicosocial Doña Antônia de Matos Campos - CAPS II**

Dirección: Rua Dom José Nepote, No. 901, barrio São Francisco, Boa Vista/RR, Código Postal No. 69305-070

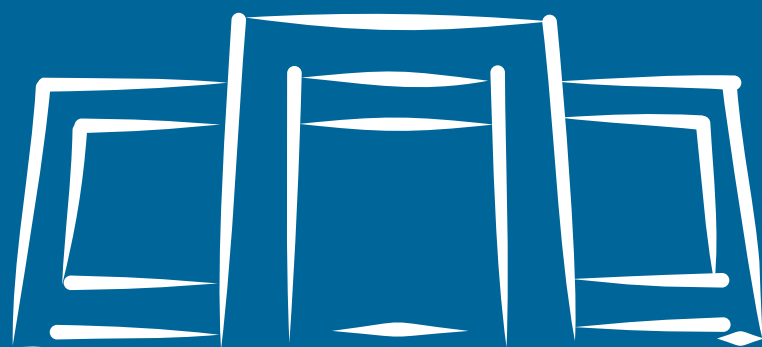
Teléfono: (95) 3624-2384



## \* REFERENCIAS

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, No. 1 2012. Disponible en: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672012000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000100004)>. Consultado el: 15 de mayo de 2022.

ASOCIACIÓN MÉDICA DE BRASILIA (AMBr). **Suicídio: fatores de risco e avaliação**. Brasília Med, Minas Gerais, 2014. Disponible en: <[http://www.ambr.org.br/wp-content/uploads/2014/07/11\\_Suicidios\\_Fatores\\_Risco\\_WEB.pdf](http://www.ambr.org.br/wp-content/uploads/2014/07/11_Suicidios_Fatores_Risco_WEB.pdf)>. Consultado el: 15 de mayo de 2022.



**PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA**



**COORDENADORIA DA  
INFÂNCIA E JUVENTUDE**

