

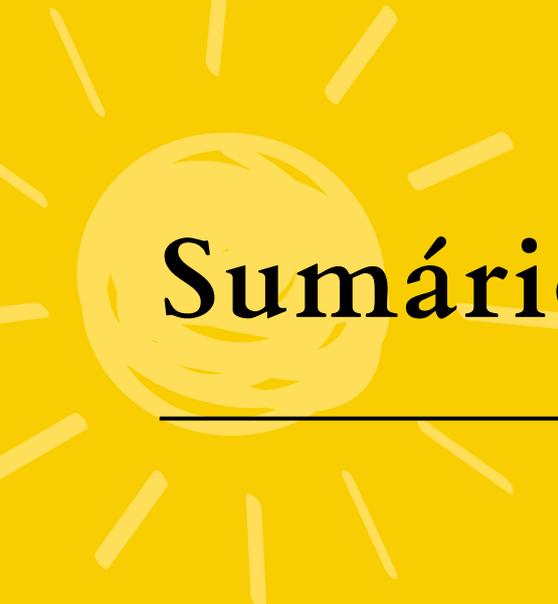
# SETEMBRO AMARELO

---



Orientações de  
atenção à saúde mental





# Sumário

---

|  |   |
|--|---|
| APRESENTAÇÃO .....   | 2 |
| COMO AJUDAR A PESSOA<br>EM SOFRIMENTO MENTAL? .....                | 3 |
| DIRETRIZES GERAIS PARA<br>IDENTIFICAÇÃO DE SOFRIMENTO MENTAL ..... | 5 |
| COMO AJUDAR ALGUÉM COM<br>SINAIS DE ADOECIMENTO? .....             | 6 |
| ATENÇÃO À SAÚDE<br>MENTAL DA PESSOA IDOSA .....                    | 7 |
| SUGESTÕES DE ONDE BUSCAR APOIO .....                               | 8 |

# Apresentação

---

É com grande responsabilidade que o Tribunal de Justiça Militar do Rio Grande do Sul se une à campanha do Setembro Amarelo, dedicada à conscientização e à prevenção do suicídio. Acreditamos que a vida é o bem mais precioso, e, como instituição comprometida com a justiça e a proteção dos direitos fundamentais, sentimos a necessidade de contribuir ativamente para essa causa.

Nesta cartilha, buscamos oferecer informações valiosas e orientações práticas para que todos possam reconhecer sinais de alerta e atuar de forma preventiva. Acreditamos, ao promover o diálogo aberto e compassivo, que fortalecemos o apoio mútuo e ajudamos a salvar vidas.

Convido todos a lerem e compartilharem este material, cientes de que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade coletiva. Juntos, podemos construir uma sociedade mais acolhedora e solidária, onde todos tenham a oportunidade de viver com dignidade e esperança.

MARIA MOURA

Presidente do Tribunal de Justiça Militar do Rio Grande do Sul

# Como ajudar a pessoa em sofrimento mental?

Geralmente, as pessoas não expressam claramente que estão em sofrimento. Elas demonstram com comportamentos que indicam que estão tendo problemas. Fique atento!

A pessoa que passa por um intenso sofrimento mental geralmente sente que não tem o poder de mudar as circunstâncias que enfrenta. Essa situação resulta em uma percepção limitada e distorcida da realidade, gerando um sentimento de desesperança.

Como resultado, a dor emocional é percebida como interminável, insuperável e insuportável. Por isso, o primeiro contato com alguém em sofrimento é crucial, mas o ambiente de trabalho e a natureza do setor podem dificultar conversas privadas.

Portanto, deve-se seguir os seguintes passos:

1. Encontrar um local apropriado onde seja possível manter uma conversa tranquila com um nível razoável de privacidade.
2. Dedicar o tempo necessário para a conversa. Pessoas em crise emocional geralmente precisam de mais tempo para superar a sensação de serem um fardo, e é importante estar preparado mentalmente para oferecer atenção.
3. A principal tarefa é escutá-las de forma eficaz. Estabelecer esse contato e ouvir atentamente já é um passo significativo para diminuir o nível de desespero. Uma abordagem calma, aberta, acolhedora e sem julgamentos é essencial para facilitar a comunicação.

## Frases de alerta:

- “Tenho vontade de dormir e não acordar mais”.
- “Me vejo como um peso para as outras pessoas”.
- “Eu estou cansado da vida”.
- “Não há mais razão para eu viver”...



# Como se comunicar:

- Ouvir atentamente, ficar calmo.
- Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
- Dar mensagens não-verbais de aceitação e respeito (ex: balançar a cabeça afirmativamente, olhar nos olhos de quem fala).
- Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa.
- Conversar honestamente e com autenticidade.
- Mostrar sua preocupação, cuidado e afeição.
- Focalizar nos sentimentos da pessoa.



# Como não se comunicar:

- Interromper muito frequentemente.
- Ficar chocado ou muito emocionado.
- Dizer que você está ocupado.
- Tratar a pessoa de maneira que a coloca numa posição de inferioridade.
- Fazer comentários invasivos e pouco claros.
- Fazer perguntas indiscretas.
- Abordar questões religiosas tentando impor suas crenças.



# O que não verbalizar:

“Não chore”

“Isso não faz sentido nenhum”

“Seja forte”

“Eu entendo perfeitamente o que você está sentindo”

“Será que podemos conversar mais rápido?”

“Levante a cabeça”



# Diretrizes gerais para identificação de sofrimento mental

É essencial compreender as particularidades da personalidade de cada indivíduo que influenciam seu temperamento e modo de agir. Portanto, um colega que é mais reservado ou até tímido, ou aquele que demonstra um comportamento mais agressivo, não está necessariamente em perigo.

É necessário conhecer bem a pessoa para perceber se ela está agindo de maneira diferente do habitual, se o humor está oscilando ou se parece estar passando por um momento difícil, para então seguir o protocolo de assistência adequado.

## **Fique atento quando:**

- Você percebe que a pessoa não está em seu estado normal há dias.
- A pessoa está passando por algum problema familiar.
- Está enfrentando alguma situação complicada (Assédio Moral; Dívidas; PAD...).
- Queixa-se quase que diariamente sobre suas angústias.
- Eventos estressantes e recentes.
- A pessoa possui acesso a métodos auto lesivos.
- Traumas vivenciados na vida.
- Planejamento de pôr fim a própria vida.
- Tentativas anteriores de suicídio.

# Se a pessoa apresenta três ou mais dos itens acima, o que fazer?

1. Atente-se ao comportamento da pessoa.
2. Ofereça atenção e apoio emocional.
3. Dialogue com a pessoa e sugira que procure ajuda profissional.
4. Você, enquanto apoiador, pode procurar Serviço Médico, CAPs (Centro de Atendimento Psicossocial), hospitais ou clínicas de sua cidade que ofereçam serviços de acolhimento e atendimento na área de saúde mental.
5. Se suspeitar de risco iminente, não deixe a pessoa sozinha, entre em contato com a família ou uma pessoa de sua confiança.
6. Use o serviço do CVV (Centro de Valorização da Vida), que atende 24 horas no número 188 ou via chat (<https://www.cvv.org.br/chat>).



# Como ajudar alguém com sinais de adoecimento?

## **SE VOCÊ DESCONFIA QUE ALGUÉM ESTÁ EM SOFRIMENTO:**

- Chame esta pessoa para uma conversa sem julgamentos;
- Ouça-a mais do que fale;
- Não julgue os sentimentos da pessoa, nem os desqualifique;
- Faça o possível para encaminhá-la a um serviço médico para que ela seja avaliada e medicada se necessário.

## **É IMPORTANTE ENTENDER QUE:**

- Prevenir o adoecimento mental é responsabilidade de todos;
- Existem medidas protetivas passíveis de serem adotadas;
- Nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados neste período podem ser qualificados como doenças. Pois isto depende do nível de vulnerabilidade psicossocial da pessoa;
- O sofrimento precisa ser identificado para ser tratado. É possível evitar o adoecimento em um grau mais acentuado, com medidas muitas vezes simples e altamente eficazes.



# Atenção à saúde mental da pessoa idosa

Com o passar dos anos, é comum enfrentar mudanças significativas, como a aposentadoria, a perda de entes queridos e possíveis limitações físicas. Essas mudanças podem gerar sentimentos de solidão, tristeza e ansiedade. Manter a mente ativa, cultivar boas relações sociais e realizar atividades prazerosas são fatores essenciais para preservar o bem-estar emocional.

## Sinais de alerta relacionados à saúde mental do idoso:

- Desinteresse pela família, não querendo atender ligações e chamadas de vídeo;
- Queixas mais frequentes de dores no corpo, falta de apetite, dificuldades para dormir ou falta de memória (acentuadas);
- Problemas cognitivos, quadros de confusão mental.;
- Preocupação com a morte e o morrer, sobretudo quando

acompanhadas de frases como “eu estaria melhor morto”;

- Frequência de declarações que possam indicar que o idoso não se importa mais com a vida: “não quer ser um peso para ninguém”, “é melhor você não ter que se preocupar comigo”, “sinto que vivi por muito tempo”, “gostaria de dormir e não acordar”.



# Sugestões de onde buscar apoio



Buscar apoio e cuidar da saúde mental são fundamentais para o bem-estar e a qualidade de vida. A saúde mental influencia diretamente nossos pensamentos, emoções e comportamentos, afetando nossas interações, desempenho no trabalho e a habilidade de enfrentar os desafios cotidianos. Muitas vezes, o sofrimento emocional é sutil e difícil de detectar, mas não deve ser negligenciado.

Recorrer à ajuda, seja de amigos, familiares ou profissionais da saúde, é essencial para compreender e lidar com questões como ansiedade, depressão e estresse. Cuidar da saúde mental é uma forma de cuidar de si mesmo, promovendo uma vida mais equilibrada e plena.

Se quiser conversar com alguém e obter suporte emocional, entre em contato com o **CVV** no número **188** ou através do site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) (24 horas por dia 7 dias da semana)

Atendimento voluntário online e presencial em todo o país no site:  
[www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)

Grupos de apoio aos enlutados pelo suicídio no Brasil: [www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)

Em caso de urgência, ligue:

**192** - Samu

**190** - Brigada Militar

**193** - Corpo de Bombeiros



siga-nos nas redes:  
 @tjmrsoficial

[www.tjmrs.jus.br](http://www.tjmrs.jus.br)

inspiração:  
 [https://www.gov.br/agu/pt-br/comunicacao/noticias/cartilha\\_setembroamarelo\\_2020-2.pdf](https://www.gov.br/agu/pt-br/comunicacao/noticias/cartilha_setembroamarelo_2020-2.pdf)  
 Edição: ASCOM/TJMRS