



Razões para viver

• Saúde mental e cuidados com a vida •

O cuidado com a saúde mental e emocional está presente no iCEV o ano todo! E agora em setembro te convidamos a conversar, refletir e agir com a campanha do Setembro Amarelo, sem preconceitos ou julgamento, com foco na prevenção e ajuda. Afinal de contas, agir salva vidas!

Este material foi elaborado para que você possa refletir sobre a vida, suas belezas, desafios e superações. Em cada página, trazemos informações e reflexões. Você pode imprimir, salvar para consultar sempre que precisar e compartilhar com quem você gosta.

Em nossa instituição, dispomos do NAPSI – Núcleo de Apoio Psicopedagógico, coordenado pela psicóloga Layse Policarpo. O núcleo está à disposição para te ouvir, acolher e orientar sobre demandas pedagógicas e/ou emocionais.

Agende um momento presencial ou online pelo email: **napsi@somosicev.com** ou pelo contato **(86)99402-9334**.

Utilidade Pública:

Desde julho do 2018, o CVV (Centro de Valorização da Vida) atende de forma gratuita pelo número

1888

Eles oferecem apoio emocional e um serviço de prevenção ao suicídio, de forma anônima.

***Repasse.
Pode salvar uma vida.***



Antes de você terminar de ler esse material, um número expressivo de pessoas terá cometido suicídio, já que a cada 40 segundos, uma pessoa se suicida ao redor do mundo. Essa triste estatística faz parte dos dados disponibilizados no documento publicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em seu primeiro relato sobre o assunto. O suicídio é considerado um grave problema de saúde pública e gera impactos imensuráveis na vida de pessoas próximas ao indivíduo que cometeu o ato.



Alguns fatores psicológicos podem contribuir para aumentar o risco de suicídio, entre eles:

- perdas recentes;
- perdas de figuras parentais na infância;
- dinâmica familiar conturbada;
- datas significativas para a pessoa;
- personalidade com traços significativos de impulsividade, agressividade e humor lábil.



A presença de desesperança aumenta o risco de suicídio em três vezes, e a ideação suicida presente na pior crise vivida pelo paciente prediz o risco corrido por ele.

Técnicas do repertório cognitivo comportamental são utilizadas no tratamento e incluem:



- reestruturação cognitiva;
- estratégias de regulação emocional;
- termômetro das emoções e cartões de enfrentamento;
- estratégias de mindfulness;
- técnicas para tolerância das emoções advindas da terapia comportamental dialética, ativação comportamental e solução de problemas.

Aprecie o que é simples!



Sua vida importa!

REDE DE APOIO.

Você não está só!

Procure as pessoas que já lhe apoiaram ou que poderiam apoiá-lo em um momento difícil. Peça para que deixe um recadinho na página seguinte. Leia sempre que se sentir só, triste ou incapaz.

*Rede de apoio.
Você não está só!*

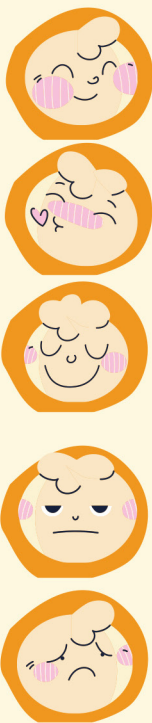
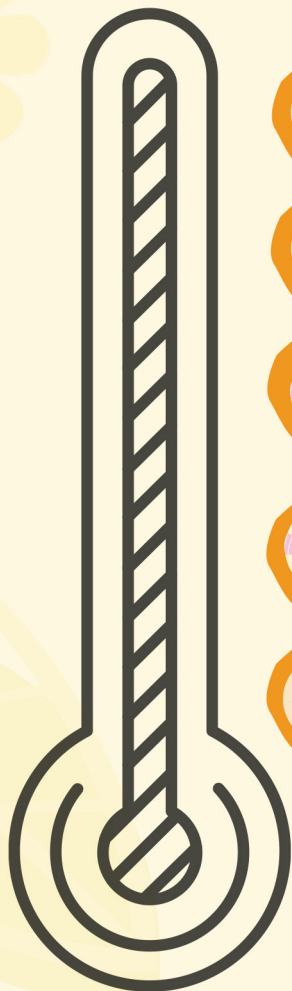
REDE DE APOIO.

Você não está só!



TERMÔMETRO DO HUMOR

"Um dia ruim não significa uma vida ruim"



Como você está hoje?

O que pode te deixar melhor?

Quem pode te ajudar?



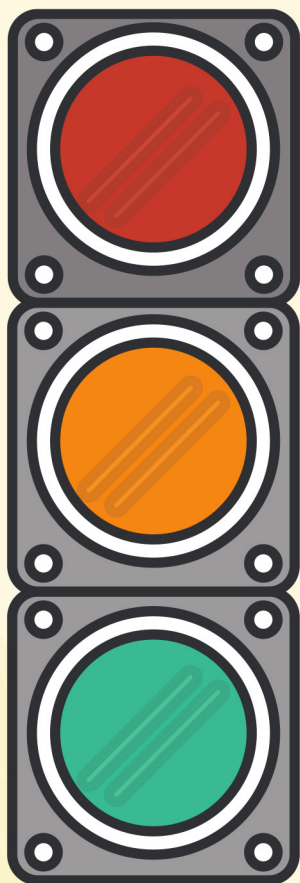
A felicidade está chamando
Atender?



Life is good

SEMÁFORO DOS PENSAMENTOS

*"Não acredite em tudo que você pensa.
Pensamentos são só isso - pensamentos".*



Pensamentos que
não ajudam

Dotted oval shape for writing thoughts that do not help.

Pensamentos que
merecem atenção

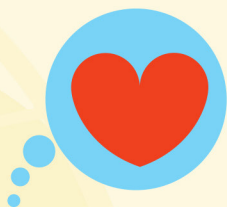
Dotted oval shape for writing thoughts that deserve attention.

Pensamentos que ajudam

Dotted oval shape for writing thoughts that help.

FAZENDO PLANOS

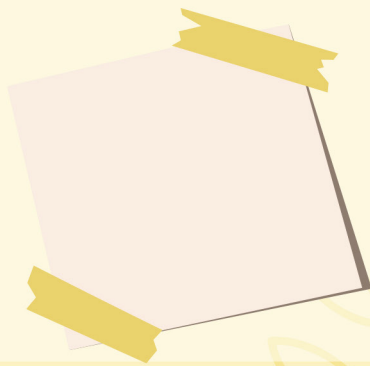
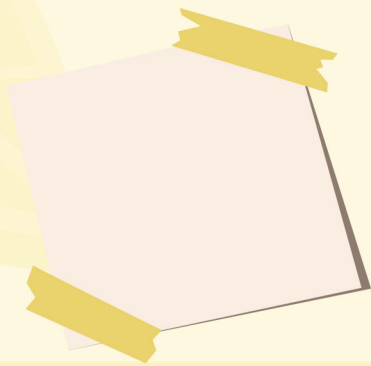
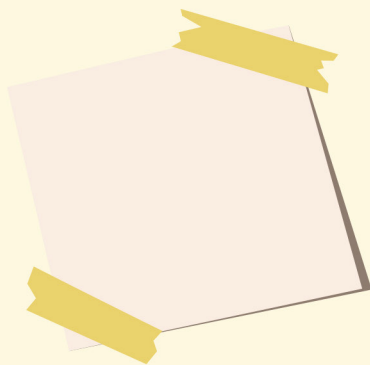
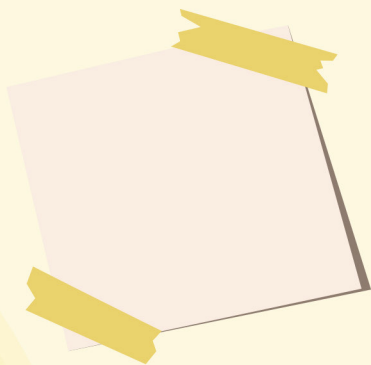
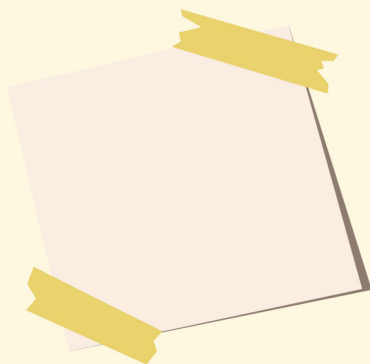
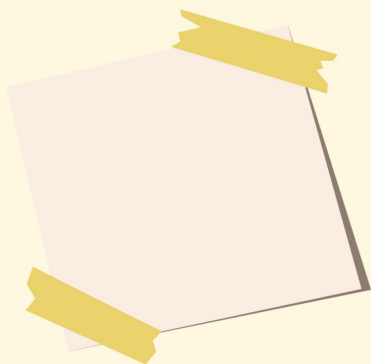
<i>Quando</i>	• • • •	<i>Como</i>
-----	•	
<i>Onde</i>	• • • • •	



<i>Quando</i>	• • • •	<i>Como</i>
-----	•	
<i>Onde</i>	• • • • •	

MEUS CARTÕES DE ENFRENTAMENTO

O que é importante você lembrar?





*Nada é ABSOLUTO.
Tudo muda,
Tudo se move,
Tudo gira,
Tudo voa e DESAPARECE.* ↘
(Inclusive os dias ruins!)

Frida Kahlo

RAZÕES PARA VIVER

Escreva no coração suas razões para viver



#PARADESABAFAR

Você tem
sonhos?

Para quem
você faria
falta?

Que problema(s)
está tentando
resolver?

Já imaginou
outra solução?



Você tem alguém
por quem vale
a pena viver?

COISAS QUE NUNCA FIZ

(mas quero fazer)



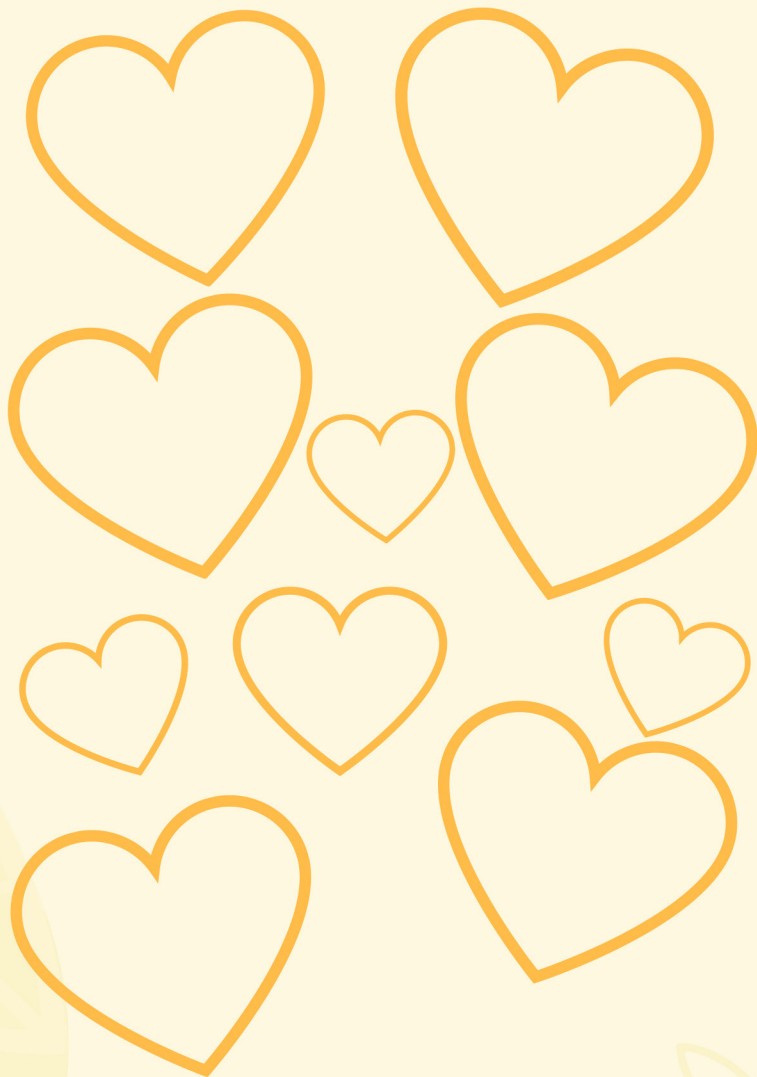


**CRIE UM MAPA BASEADO
NAQUILO QUE NÃO SAI DA
SUA CABEÇA!**



RAZÕES PARA AGRADECER

"Gratidão é a memória do coração".



UM MOMENTO PARA RELAXAR

- *Escolha um lugar tranquilo*
- *Sente-se em uma posição confortável*
- *Use uma música ou áudio de relaxamento*
- *Foque na sua respiração*

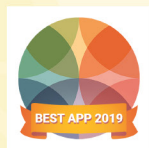
DICAS DE APP



Lojong



Meditate.se



Cingulo

Falar é a melhor solução! Sua vida importa de janeiro a janeiro!

Referência

PROCOGNITIVA – Programa de Atualização em Terapia Cognitivo Comportamental: Ciclo 5/[organizado pela] Federação Brasileira de Terapias Cognitivas; organizadores, Carmen Beatriz Neufeld, Eliane Mary de Oliveira Falcone, Bernard Rangé – Porto Alegre: Arteked Panarenana, 2018.

Este material foi elaborado com o intuito de alertar, informar e auxiliar na campanha do setembro amarelo, trazendo recursos que possibilitem o diálogo e o desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento das dificuldades.

ESTE MATERIAL NÃO SUBSTITUI O ACOMPANHAMENTO POFISSIONAL!



The background is a light yellow color with various decorative elements. There are several large, stylized leaves in shades of yellow and white, some with detailed vein patterns. Interspersed among the leaves are small, five-petaled flowers, also in yellow and white. The overall aesthetic is clean, modern, and nature-inspired.

icev Instituto de
Ensino Superior