



# GUIA DE AJUDA PARA QUEM SE AUTOLESIONA OU TEM PENSADO EM SUICÍDIO



# ESTOU NESSA E AGORA?

Nem sempre é fácil encarar aquilo que a vida nos traz, o comportamento autolesivo e o suicídio acabam se tornando uma opção (não para “chamar atenção” ou por que não se tem “nada para ocupar a mente”), mas por que as coisas estão tão complicadas que as vezes parecem ser a única saída.

**Mas se você abriu esse ebook, é por que de alguma forma sente que precisa de ajuda e que essas não são as únicas formas de lidar com aquilo que você tem passado, e realmente não é!**

Somos gratos a Deus por poder chegar a você hoje, ter a sua confiança e quem sabe *poder te ajudar a entender um pouco a respeito disso tudo nesse tempo de dificuldade que você tem passado.*

Aqui você encontrará algumas explicações a respeito de autolesão e suicídio, como também algumas dicas do que fazer para vencer isso tudo. Gostaríamos de deixar claro que, *somente a leitura desse material não terá o poder de ajudar por completo*, o ideal é que você busque ajuda de uma forma efetiva, somente assim ficará mais fácil trabalhar seja o que for que você tem passado.

Esperamos de todo o coração que possamos te ajudar um pouco nessa caminhada, **lembre-se que você não está sozinho** e oramos para que **a vida de Jesus Cristo encha a sua vida** e que a paz que excede todo o entendimento seja derramada sobre a sua vida para que você entenda e possa ver os outros caminhos para se recuperar, encontre a vida, e viva uma vida de abundância em alegria e significado, a vida para qual você foi gerado e criado desde antes da criação do mundo.

**Nós não desistimos de você, assim como Deus também não desistiu de você!**

## ÍNDICE

- 1 Eu estou sozinho?
- 2 Por que eu me machuco ou sinto vontade de acabar com minha vida?
- 3 Como faço para buscar ajuda?
- 4 Como compartilhar com outras pessoas o que estou passando
- 5 As partes chaves para a recuperação
- 6 Uma mensagem para você

## EU ESTOU SOZINHO?

Muitas pessoas que acabam desenvolvendo comportamentos autolesivos, ou pensam em suicídio se sentem sozinhas e isoladas, como se ninguém conseguisse as entender. Porém é importante que você saiba que não está sozinho.

Muitas pessoas da sua idade já passaram por isso ou ainda passam e **conseguem entender exatamente como você pode estar se sentindo**. Sentir-se sozinho quando se passa por momentos difíceis é normal, ou mesmo até sentir que estará incomodando e sendo um peso se começar a falar a respeito de tudo o que sente, porém não é assim.

Por mais que você não consiga, em alguns momentos ver, **há pessoas com quais você pode contar**, é claro que existem coisas que são difíceis de expressar ou de falar para alguém, mas conversar e se abrir é sempre o melhor caminho, pode te ajudar a se sentir melhor e a conseguir toda a ajuda que você realmente precisa para passar por esse momento. **Nós temos um depoimento de alguém que passou por isso que você está vivendo e queremos te encorajar a vê-lo:**



# POR QUE EU ME MACHUCO OU TENHO PENSADO EM ACABAR COM A MINHA VIDA?

Há muitos mal-entendidos a esse respeito! Muitas vezes quem está de fora olha para quem está assim e diz que é “drama”, “falta do que fazer” ou mesmo que a pessoa está ficando “doida”.

Muitas pessoas se machucam, ou pensam em acabar com a sua vida, fazem isso para conseguir lidar com a depressão, ansiedade, perfeccionismo, experiências traumáticas, transtornos alimentares, fortes dores emocionais, ou ainda tem passado por coisas que se apresentam tão difíceis e intoleráveis que tudo o que querem é acabar com esse sofrimento da forma mais rápida o possível, seja ela deslocar a dor emocional ou mesmo acabar com tudo e essas parecem ser as únicas respostas a sua frente.

**Você tem tido dificuldade de lidar com suas emoções e problemas, a sua saúde emocional precisa de uma atenção especial e você precisa de ajuda para encontrar melhores formas para enfrentar o que esteja acontecendo em sua vida, pois essas não são as únicas respostas.**



POR QUE  
EU ME  
**MACHUCO**  
OU TENHO  
PENSADO  
EM **ACABAR**  
COM A MINHA  
VIDA?



Há muitas respostas para essa pergunta, cada pessoa vai ter um motivo específico, para que faça ou pense isso. *Mas estudos mostram que as pessoas podem passar a se machucar, pensar em acabar com a vida ou mesmo tentar fazer algo para morrer*, quando estão tendo **dificuldades para lidar com alguns tipos de sentimento** (angústia, ansiedade, estresse, tristeza), pensamentos (negativos sobre si mesmo, sobre o mundo a sua volta), ou ainda em resposta a situações difíceis que possam estar passando em casa, na escola ou em outro lugar que ela possa viver (brigas constantes, divórcio dos pais, perda de alguém importante, bullying, etc). Ou, **pode estar apresentando algum transtorno psicológico, também.**

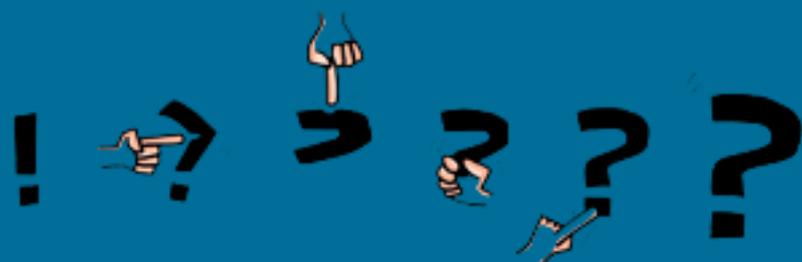
**Esses sentimentos, pensamentos ou situações podem ser tão intensas e que chegam a parecer que são esmagadoras e intoleráveis para quem está vivendo. Podendo levar alguém a pensar em uma dessas formas para lidar com o que tem acontecido com ela.**

Você pode se machucar ou querer acabar com tudo pois se sente *culpado* por algo que fez algo errado (ou pensar que fez, mesmo não tendo realmente feito algo errado) ou por que você *sente que não está de acordo com os seus próprios padrões, ou o dos outros, mesmo que eles sejam difíceis e irrealis*. Também pode ser para conseguir expressar aos outros aquilo que você tem sentido (quando é mais difícil expressar por meio de palavras), ou para **comunicar** para alguém perto de você ou ao mundo **a respeito daquilo que você está sofrendo ou a sua dor**. Outra questão pode ser quando você se sente desconectado do restante das pessoas ou de você mesmo; quando parece que nada faz sentido, ou que não tem mais jeito para você, ou ainda quando parece não haver sentido no futuro, planos ou sonhos.

**Cada pessoa tem uma razão para estar assim, muitas pessoas dizem que várias dessas razões são fato o que as levam a se machucarem ou quererem acabar com tudo, e que esses motivos podem se misturar ou mudar as vezes, às vezes é confuso até mesmo para você.**

No entanto, o que você precisa saber mais do que o que tem sentido ou a razão pela qual está assim é que, **o comportamento autolesivo não é uma forma saudável de se lidar com essas coisas, pois, se machucar, só fará você se sentir bem temporariamente, não resolverá o problema**. Acabar com tudo de uma vez muito menos, pois no fim, **não é com a sua vida que você está tentando acabar, é com o sofrimento** e existem outras formas de lidar com tudo isso, por mais difícil que seja, **você só precisa de ajuda para conseguir enxergar e de pessoas ao seu lado para te ajudar a carregar esse fardo.**

Compartilhar pode deixar tudo mais leve, e a ajuda dos outros pode te mostrar os caminhos que parecem não existir hoje, ou mesmo a construir um onde você possa continuar vivendo a sua vida de uma maneira boa, leve e com significado e sentido.





**POR QUE É  
IMPORTANTE  
BUSCAR AJUDA  
E COMO FAÇO  
PARA CONSEGUIR  
AJUDA?**

Geralmente as pessoas tem várias formas para lidar com aquilo que tem acontecido em suas vidas, quando elas chegam a usar comportamentos como autolesão, ou passam a pensar em suicídio é por que o que **tem acontecido está além da sua capacidade de lidar e elas se encontram cansadas, esgotadas e realmente fragilizadas emocionalmente, ou adoeceram emocionalmente** (é importante e legal saber que da mesma forma que podemos ficar doentes fisicamente e precisamos de um médico, isso pode acontecer na nossa mente também, podemos ficar doentes mentalmente, e precisamos dar a mesma atenção e do mesmo tipo de **ajuda profissional quando isso acontece**).

Apesar de muitas pessoas que tem comportamento autolesivo, ou que pensam em suicídio, admitirem e saberem que precisam de ajuda, isso pode ser difícil de fazer por conta da *vergonha ou dificuldade em expressar o que tem ocorrido*; outros acham que conseguem controlar o comportamento ou as ideias, sozinhos, que conseguem parar de se machucar quando quiserem ou que pensar em suicídio é uma fase e logo passa. *Mas geralmente, machucar a si mesmo ou pensar em suicídio é um sinal de que as coisas estão difíceis para você e que não tem conseguido lidar bem com suas emoções e situações a sua volta.*

**Você precisa encontrar meios enfrentamento melhores e ajuda para lidar com as coisas a sua volta.**

Algumas pessoas que antigamente se autolesionavam ou chegaram a tentar tirar a sua vida relatam que encontraram outras formas melhores e saudáveis de lidar com os seus problemas. **Algumas pessoas conseguem parar sozinhas, porém a maioria das pessoas faz isso com a ajuda de profissionais e das pessoas a sua volta.** Em todos os casos é importante lembrar que aprender formas novas, e formas saudáveis para lidar com os problemas leva tempo e esforço. Não se sinta desencorajado se não parecer tão fácil, se você encontrar dificuldades ou tiver alguma recaída, **há meios e recursos para que você encontre formas de lidar com a vontade de se autolesionar, ou caso volte a ter algum tipo de pensamento suicida**, e também, há dicas para que as pessoas a sua volta possam te ajudar a vencer esses comportamentos, e nós também fizemos um ebook para essas pessoas.



# COMO POSSO CONTAR PARA AS PESSOAS QUE SE IMPORTAM COMIGO QUE EU ESTOU ME AUTOLESIONANDO?

*É comum sentir que ninguém conseguirá entender o porquê você se autolesiona ou pensa em suicídio. Pensar em contar a alguém sobre isso pode ser assustador, intimidador, e/ou parecer impossível. Muitas coisas podem te ajudar a lidar com essas preocupações. Abaixo, apresentamos algumas sugestões que podem ajudar a se sentir mais seguro para compartilhar o que tem passado com outras pessoas.*

**1. Procure pessoas em quem você confia.** Pode ser seu pai, sua mãe, um tio, uma tia, primo, melhor amigo, professor, namorado (a), ou qualquer pessoa em sua vida. Não tem uma resposta pronta a respeito de quem pode te ajudar de uma melhor forma, essa questão está ligada a quem você confia e se sente confortável em conversar.

**2. Escreva a sua história.** Muitas vezes escrever como você começou a se autolesionar, ou como os pensamentos suicidas começaram e como tem sido essa experiência, pode te ajudar a compartilhar isso com outra pessoa. Especialmente se você tem dificuldade de falar sobre os seus sentimentos. Apesar de você esperar que as pessoas reajam com empatia, compreensão e gentileza, isso pode não acontecer em um primeiro momento. Às vezes mesmo as pessoas que mais se importam com você podem reagir de formas que aos seus olhos podem parecer perturbadoras e inúteis. Isso pode vir a ocorrer por que eles não entendem, acham isso assustador e não sabem o que dizer ou fazer. Eles precisam de um tempo para entender o que você está passando e saber como poderão de ajudar da melhor forma possível.

**3. Se você é um adolescente e escolher contar a um amigo, é importante que após isso seu amigo conte a um adulto.** Mesmo parecendo que o seu amigo conseguirá te ajudar a passar por tudo isso, ele não conseguirá fazer isso sozinho. Lembre-se que ele contará a um adulto por que se importa com você, não por que não é um bom amigo. Isso pode ser difícil de entender no momento, mas é importante para você para que receba a ajuda que precisa e por mais que seu amigo te entenda ele não pode fazer tudo sozinho.

**4. Outra coisa que você pode fazer quando estiver contando a outras pessoas a respeito da autolesão ou pensamento de suicídio, é compartilhar conhecimento com eles.** Você pode imprimir ou enviar o um link com informações básicas a respeito de como processo ocorre. Conhecer a respeito do comportamento pode ajudar a pessoa a entender melhor e saber como ajudar.



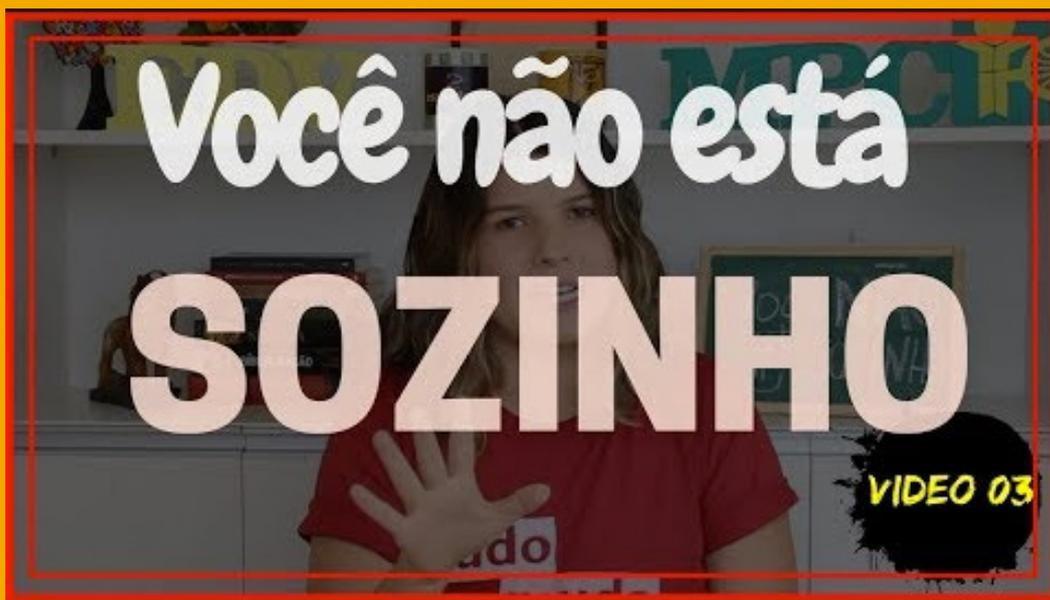
# E SE EU NÃO TIVER NINGUÉM PARA CONVERSAR?

Se você não se sente bem em conversar com ninguém que esteja a sua volta a respeito do que tem passado, tem muitos outros recursos que podem te ajudar.

**VOCÊ NUNCA ESTARÁ SOZINHO!**  
(clique na imagem e veja o vídeo abaixo)

Mais rápido possível você deve contatar um médico, psicólogo ou um conselheiro, ou também uma linha de atendimento se você não consegue confiar em ninguém a sua volta para lhe ajudar.

*Procure ajuda na escola, nos centros de atendimentos psicológicos ou ligue para o Centro de Valorização a Vida (CVV) através do número \*188. Haverão pessoas prontas para te ajudar a lidar com o que quer que seja que você esteja passando.*



# AS PARTES CHAVE PARA A RECUPERAÇÃO

De uma forma geral, pesquisas mostram que as pessoas podem aprender outras formas de enfrentamento, para parar de se autolesionar e conseguir resolver as questões que os fazem pensar em suicídio quando seguem um ou mais desses passos chave, associados a um tratamento formal, ou a outro tipo de suporte profissional:

**1)** Aprender a respeito dos assuntos, obtendo informações de fontes confiáveis para entender melhor o que a leva a se autolesionar e/ou a pensar em suicídio.  
**O problema não é o comportamento ou o pensamento, mas o que te leva a isso.**

**2)** Estar realmente motivado a buscar a recuperação, vendo claramente como a autolesão ou o pensamento suicida, afeta negativamente a sua vida, e vendo claramente também os benefícios de parar com o comportamento (por si e não pelos outros) e acreditando que isso é possível. Quando nem motivação é possível ter (sim isso pode acontecer as vezes) peça ajuda.  
**Deixe que as pessoas ao seu lado te ajudem.**



- 3)** Tenha pelo menos algumas pessoas que sabem a respeito de seus esforços para se recuperar, e que dão suporte (e sabem como auxiliar no processo).
- 4)** Trabalhe através de recursos, com/ou sem profissionais para obter habilidades para **manejar a vontade** de se autolesionar e lidar com os pensamentos suicidas, **desenvolvendo alternativas saudáveis e positivas de enfrentamento para substituir** os comportamentos e lidar com emoções mais intensas.
- 5)** Aprenda a expressar suas emoções e solucionar problemas.
- 6)** Desenvolva uma amizade com que já **superou** o comportamento autolesivo ou pensamentos suicidas.
- 7) Desenvolva sua espiritualidade**, estudos apontam que o desenvolvimento de uma vida espiritual *auxilia em momentos de crise, e ajudam na busca de um sentido e propósito de vida.*

Lembre-se, **você não está sozinho.** Embora pareça impossível vencer esse comportamento é importante manter-se firme e **buscar inspiração em pessoas que conseguiram se recuperar.** Busque ajuda nas pessoas a sua volta e em profissionais, *a recuperação demanda bastante esforço e persistência, mas em nossa experiência, pessoas que já passaram por isso dizem que vale a pena.*

# ONDE POSSO CONSEGUIR AJUDA?

Para vencer a autolesão ou os pensamentos suicidas conte com a ajuda das pessoas que estão do seu lado, então, quando tiver que escolher alguém para dividir isso com você pense em alguém que:

- Você confie;
- Possa conseguir a ajuda profissional que você precisa.

## Dicas de pessoas que você pode recorrer:

- Pais ou responsáveis (pai, mãe, avós, tios, familiares, etc);
- Profissional de saúde mental;
- Médico;
- Professor, orientador, supervisor (na escola);
- Pastor, líderes, conselheiros (na igreja);
- Algum adulto confiável com o qual você conviva;
- Centro de Valorização a Vida (Disque \*188, sempre que precisar).

**Esse passo é muito importante em todas as idades, mas essencialmente indispensável quando se ainda é menor de idade.**

## Uma mensagem pra você

Sabe, a vida está longe de ser sempre perfeita, ela não é fácil, há dores, coisas ruins, às vezes parece mesmo que é tão pesado que isso tudo vai nos esmagar e que não sobrar nada de nós. É realmente difícil, mas não era para ser assim. Há muita coisa boa na vida também, mas as vezes, as coisas ruins parecem (ou são tão fortes) que não conseguimos ver ou até mesmo sentir essas coisas boas, entusiasmantes e tão cheias de vida que os outros dizem sentir e ver (a ponto de irritar mesmo só de ouvir falar!).

Podemos não conhecer a sua vida de perto, aquilo que você tem vivido, a sua história, coisas que fizeram com você, **ou aquilo que passa na sua mente quando você coloca a cabeça no travesseiro.** Mas o que nós sabemos com toda a certeza do mundo é que, *se você tem se machucado ou pensado em acabar com a sua vida, queremos que você saiba que não era para ser assim.*

**Há mais na vida do que sofrimento, há cura, há esperança, há meios para certos e reconstruções, por que se você ainda está respirando e podendo ler isso, há vida, há um futuro, há mais do que você consegue enxergar hoje, há pessoas que mesmo sem você conhecê-las não desistiram de você e a há um Deus que quer que você entenda que é amado(a) e querido(a) e que Ele quer fazer com que você entenda que você não precisa se machucar ou acabar com a sua vida e que Ele quer te ajudar a passar por tudo isso**

Sabemos também que hoje pode parecer impossível sair dessa ou que talvez nada faça sentido, mas é verdade! Se você precisa de ajuda há pessoas que querem e podem te ajudar! Lembre-se que: **VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!**

Se você desistiu de você, **há pessoas aqui que não desistiram e principalmente, DEUS NÃO DESISTIU DE VOCÊ!** Continue firme e busque ajuda para lidar com o que você tem passado.

Se quiser falar conosco, é só mandar email para [canaltudomuda@gmail.com](mailto:canaltudomuda@gmail.com) ou falar pelas nossas redes sociais.

**NÓS TE AMAMOS!**

## FICHA TÉCNICA

**Organização:**  
Canal TudoMuda  
Projeto Escola da Vida

**Fonte:** Programa SiOS (Self-Injury Outreach Support) para mais informações acesse (<http://sioutreach.org/>).

## Adaptação:

Psicóloga Michelle Fernanda de Arruda Silva – CRP 20/7592

**Revisão:** Raquel Guerreiro

**Diagramação:** Diego Martins

## Imagens:

<https://pixabay.com/>;  
<https://br.freepik.com>



  
**Tudo  
Muda**

  
**escoladavida**  
PROJETOS QUE TRANSFORMAM

  
MPC BRASIL