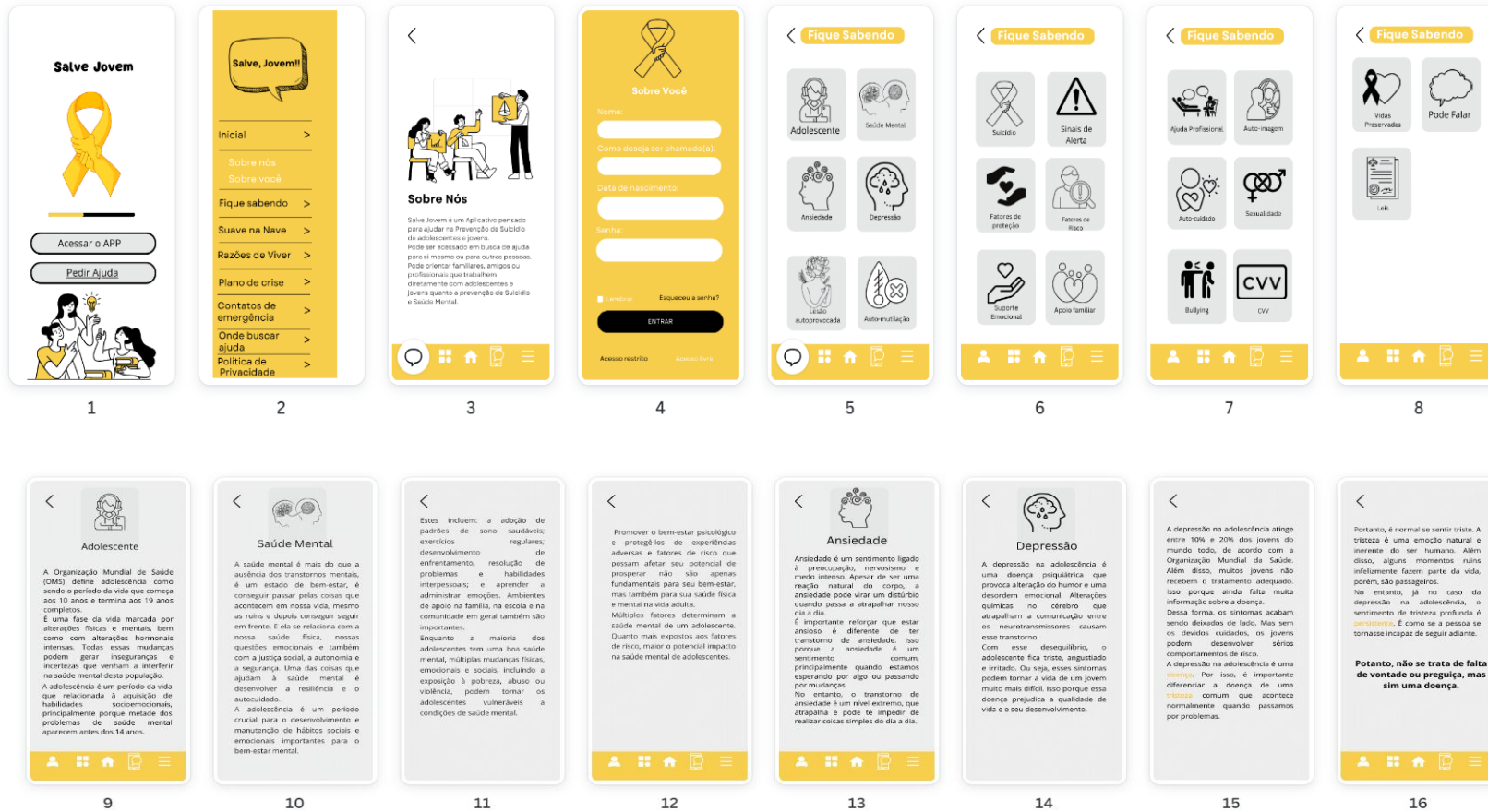



## APLICATIVO (APP) SALVE JOVEM






### Lesão autoprovocada

Lesão autoprovocada é a violência que a pessoa inflige a si mesma, podendo ser classificada como comportamento suicida ou autoagressão. O comportamento suicida se caracteriza pelo fato de o indivíduo causar lesão a si próprio, independentemente do grau de intenção letal ou do verdadeiro motivo do ato. Nele estão incluídos pensamentos, planejamento, tentativas de se matar e o ato consumado. Compreende ideação suicida, autoagressões, tentativa de suicídio e suicídio consumado.


17



### Auto-mutilação

Qualquer ato intencional de automutilação (com faca, agulha de barbear, caco de vidro, etc) ou outras formas de causar dano a si mesmo (como queimar-se com cigarro) sem intenção de morte. Por vezes, crianças e adolescentes relatam que se autogrigem com o objetivo de controlar e/ou aliviar uma dor emocional.

18




### Suicídio

O suicídio é um fenômeno social complexo e considerado um grave problema de saúde pública no mundo. No entanto, o conhecimento dos fatores de risco e sinais de alerta pode auxiliar na sua prevenção. O suicídio não é culpa de ninguém, ele é resultado de muitas coisas juntas, nunca tem uma causa única. Alguns sinais de que alguém pode estar pensando em se matar:

- Não gostar mais de coisas que gosta antes
- Dizer frases que colocam para baixo, como: "Eu sou burro" ou "As coisas NUNCA dão certo para mim"
- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte
- Achar que nada nem ninguém pode ajudar

19




### CASO PERCEBA ALGUM DESSES SINAIS:

- Chamar a amiga ou o amigo para uma **conversa** e escutar com muita atenção e carinho
- Falar com um **adulto** em quem você confia, **não guarde segredo!**
- Ajudar sua amiga ou seu amigo a **pedir ajuda**
- **Não julgue**, a pessoa que está sofrendo
- **Acolha**

Se estiver pensando em se matar peça ajuda. Não guarde segredo sobre isso.

20




### Sinais de Alerta

Alguns sinais de alerta para comportamentos suicidas. Fique atento! Se algum próximo à você apresentar alguns desses sinais, ofereça sua melhor ajuda.

- Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança
- Expressão de ideias ou de intenções suicidas
- Diminuição ou ausência de autoestima
- Mudanças na alimentação e/ou hábitos de sono
- Uso abusivo de medicamentos
- Alterações nos níveis de atividade ou de humor
- Crescente isolamento de amigos/família
- Diminuição do rendimento escolar
- Autoagressões: — Mudanças no vestuário para cobrir partes do corpo, por exemplo, vestindo blusas de manga comprida
- Evitar participar de atividades físicas anteriormente apreciadas, particularmente aquelas que envolvem o uso de swimwear ou roupas de banho, por exemplo.

21




### Fatores de proteção

O reconhecimento desses fatores é fundamental, e pode ajudar tanto profissionais de saúde como familiares e amigos a intervir precocemente e salvar vidas.

- Autoestima elevada;
- Bom suporte familiar;
- Laços sociais bem estabelecidos com família e amigos;
- Religiosidade;
- Razão para viver;
- Saúde mental;
- Capacidade de adaptação positiva;
- Capacidade de resolução de problemas;
- Acesso a serviços e cuidados de saúde mental;
- Confiança em si mesmo;
- Capacidade de pedir e procurar ajuda.


22



### Fatores de Risco

Falando de prevenção ao suicídio, é necessário saber identificar quais os comportamentos que podem ser considerados de risco de morte. O reconhecimento desses fatores é fundamental e pode ajudar tanto profissionais de saúde como familiares e amigos a intervir precocemente e salvar vidas.

23




### Como está se sentindo?

Como está se sentindo?

Feliz, Bravo, Entediado, Triste, Chateado, Desesperado


24



### Fatores que podem aumentar o risco de autoagressão ou tentativa de suicídio em crianças e adolescentes:

- História de tentativas de suicídio ou autoagressão (por ex., automutilação);
- Histórico de transtorno mental;
- Bullying;
- Situação atual ou anterior de violência intra ou extrafamiliar;
- História de abuso sexual;
- Suicídio(s) na família;
- Baixa autoestima;
- Uso de álcool e outras drogas;
- Populações que estão mais vulneráveis a pressões sociais e discriminação, tais como: LGBTQI+, indígenas, negros(as), situação de rua, etc.


25



### SupORTE Emocional

- Perguntar a pessoa o que a preocupa e deixá-la falar
- Mostrar interesse pela situação da pessoa e tratá-la com carinho e compreensão;
- Se observa indícios de que a pessoa considera realmente a possibilidade de suicídio, levar a sério, inclusive quando parecer ser apenas uma forma de chamar atenção das pessoas para o seu problema.

26



### Manifestar preocupação pelo bem estar e lembrar a pessoa de os sentimentos de depressão são passageiros e tem tratamento;

- Insistir para que a pessoa procure um profissional especializado, e se for o caso, acompanhá-la;
- Se a pessoa tem um plano de suicídio, o perguntar é vital. As medidas devem ser urgentes. Leve a pessoa para uma Emergência Psiquiátrica mais próxima.

**BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL!**


27



### Como está se sentindo?

Feliz, Bravo, Entediado, Triste, Chateado, Desesperado


28



### Apoio familiar

Os pais podem identificar que os filhos estão pensando em cometer suicídio através de sinais e sintomas que podem ser emitidos através das mudanças de comportamentos que normalmente estão envolvidos com perdas e que estão provocando prejuízos para a vida deles. Os pais precisam estar atentos a qualquer mudança no comportamento de seus filhos, como perda de prazer em fazer as coisas, alterações no sono ou peso, falta de vontade de ir à escola ou ficar com os amigos. Caso seja observado qualquer sinal, é de suma importância que o jovem


29



### seja levado ao profissional especialista em Infância e Adolescência para fazer o acompanhamento médico necessário

Além disso, os pais também devem estar atentos às mudanças de comportamento, tais como: isolamento, impulsividade, tristeza constante, distorção da imagem corporal, dificuldade de relacionamento com pessoas da mesma idade, insegurança, queda no desempenho escolar, crises de raiva, baixa autoestima e atração por comportamentos de risco, mudanças no tipo de roupas em uso, por exemplo, o uso de roupas de frio em períodos de calor, que podem ser para cobrir sinais de automutilação, parar de frequentar piscina, praia, passar a se alimentar no quarto, que pode ser um sinal de que estão tendo rituais bulímicos, entre outros.


30



### AjudA Profissional

Uma estratégia que pode colaborar nos momentos de crise e risco para o comportamento suicida é conectar os adolescentes aos serviços e programas de suporte às pessoas com risco de suicídio. O uso de aplicativos móveis (APP), com funcionalidades e recursos voltados para a prevenção do comportamento suicida podem oferecer apoio especializado ao usuário em sofrimento.

31



### Auto-imagem

Durante a adolescência, a percepção de cada um sobre seu próprio corpo vai mudando, sendo também influenciada por fatores históricos, culturais, sociais e biológicos. Os adolescentes possuem uma imagem pré-concebida com questões estéticas e também com a imagem que transmitem perante o grupo que fazem parte, sendo que a mídia atua como grande influenciadora e geradora de padrões de referência da autoimagem.

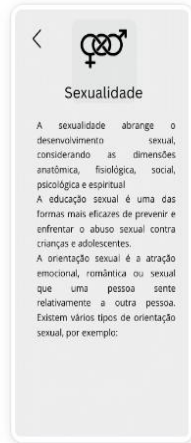
32



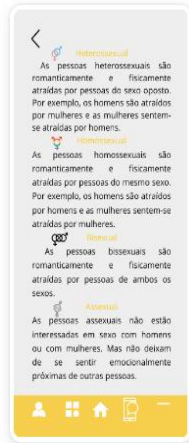
33



34



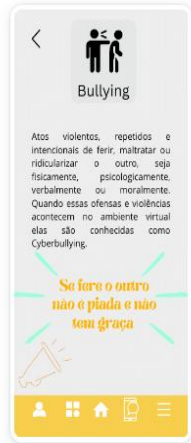
35



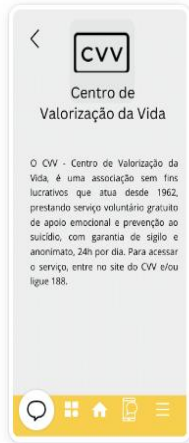
36



37



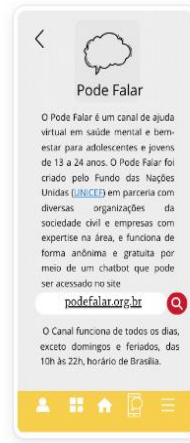
38



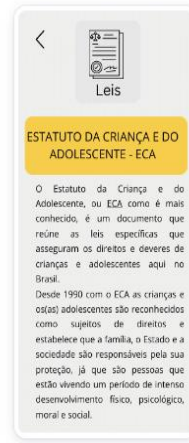
39



40



41



42



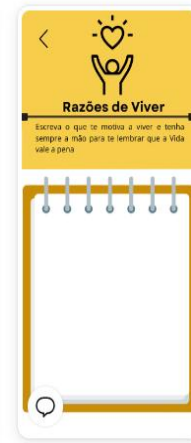
43



44



45



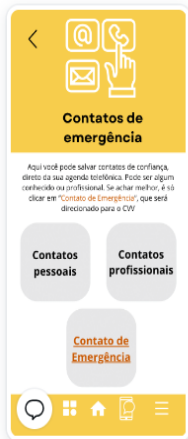
46



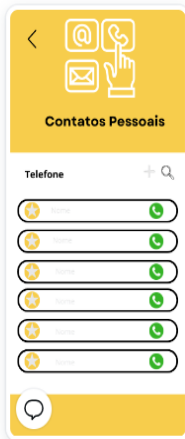
47



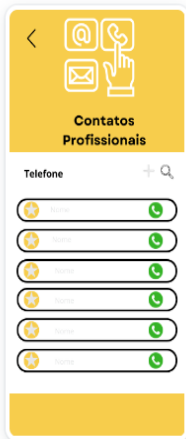
48



49



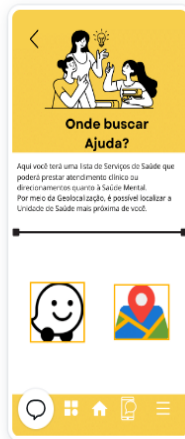
50



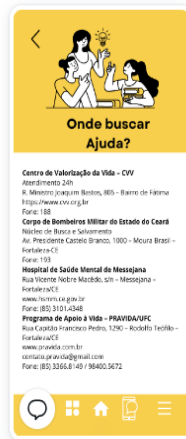
51



52



53



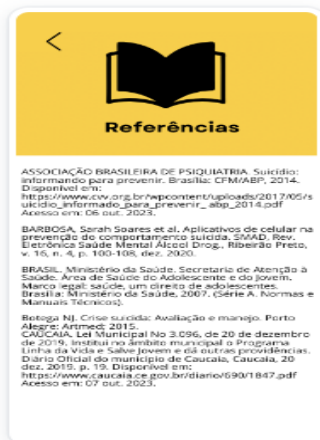
54



55



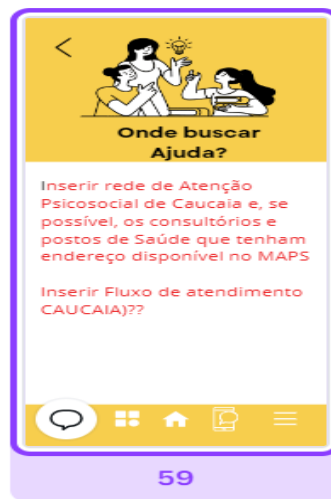
56



57



58



59