

Setembro amarelo

Mês de Prevenção e
Combate ao Suicídio



Você é maior
que sua dor

Ainda há
tempo pra
recomeçar!

Suzanne Leal

Prevenção do Suicídio

Ferramentas e Estratégias de Atuação Individual e Coletiva

APRESENTAÇÃO

Este material foi criado com o propósito de apoiar o Setembro Amarelo, um mês dedicado à conscientização e prevenção ao suicídio. Abordar a saúde mental ainda pode ser um desafio para muitos, mas abrir o diálogo é essencial para salvar vidas.

Neste PDF, são apresentados recursos e ferramentas práticas para identificar sinais de alerta, agir de forma preventiva e oferecer acolhimento. O material inclui estratégias para iniciar conversas difíceis, orientações sobre onde buscar ajuda, e formas de fortalecer as conexões interpessoais.

O objetivo é preparar cada leitor para fazer a diferença, seja na vida de amigos, familiares ou em sua própria jornada. Com dicas simples, o material convida a uma postura mais gentil, atenta e presente, mostrando que um pequeno gesto de cuidado pode ser o impulso necessário para alguém reencontrar a esperança.

Ninguém precisa enfrentar essas questões sozinho. Ao unir forças, é possível criar um ambiente mais seguro, acolhedor e repleto de vida. Que o Setembro Amarelo seja um marco de empatia e transformação.

Este material é gratuito.



Importante

Este material não substitui os programas de prevenção ao suicídio baseados em evidências, incluindo práticas de políticas públicas e privadas; e deve ser usado como um complemento a essas práticas.

Também não substitui o acompanhamento com profissionais especializados em saúde mental.

Caso esteja passando por um momento difícil, com pensamentos de morte recorrentes, busque ajuda imediatamente.

Quem pode utilizar

- Profissionais da saúde;
- Profissionais que atuam na prevenção do suicídio;

Deve ser utilizado de forma ética, cuidadosa e empática.





Início

O suicídio é um problema complexo e multifatorial que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. A prevenção eficaz do suicídio envolve um esforço conjunto que inclui indivíduos, comunidades, profissionais de saúde e políticas públicas.

Criar um ambiente de apoio e acesso a recursos adequados é fundamental para reduzir as taxas de suicídio e salvar vidas. Este texto apresenta um conjunto de ferramentas práticas para a prevenção do suicídio, destacando tanto ações individuais quanto estratégias em grupo, com orientações detalhadas para sua implementação.

A prevenção do suicídio envolve as ações planejadas que as escolas adotam para criar um ambiente que fomente habilidades positivas de enfrentamento, reduza o estigma associado ao suicídio, normalize a busca por ajuda e aumente a conscientização sobre saúde mental.

Por que a prevenção do suicídio é tão importante?

O suicídio é uma realidade dolorosa, mas é também algo que podemos prevenir. Para que possamos fazer a diferença, precisamos de estratégias que envolvam toda a sociedade, incluindo ações dentro das comunidades. Não se trata apenas de salvar vidas individuais, mas de fortalecer o tecido social como um todo. Quando evitamos um suicídio, estamos ajudando famílias, amigos, e criando comunidades mais fortes e resilientes.

A prevenção do suicídio tem o poder de transformar nossas comunidades de diversas formas:

- Promove a saúde e o bem-estar de todos;
- Fortalece as comunidades, dando a elas as ferramentas para reconhecer sinais de risco e intervir de maneira eficaz;
- Capacita profissionais de saúde e outros cuidadores para estarem preparados e atentos.

Cada ação, cada conversa, e cada gesto de cuidado pode fazer uma enorme diferença. Prevenir o suicídio é um compromisso com a vida, com a esperança, e com o futuro de todos nós.





Sinais para identificar riscos de suicídio

Fatores de Risco:

Os fatores de risco são características em nível biológico, psicológico, familiar, comunitário ou cultural que estão associadas a uma maior probabilidade de resultados negativos.

Pessoas com maior risco incluem, mas não se limitam, àqueles que:

- Experimentam situações de violência, como roubo, agressões físicas, assédio sexual ou violência em relacionamentos.
- Têm problemas de sono, como insônia ou sono irregular.
- Apresentam dificuldades acadêmicas significativas.
- Envolvem-se em atividades acadêmicas ou extracurriculares de maneira excessiva.
- Usam substâncias de forma abusiva.
- Passam um tempo excessivo nas redes sociais.
- São vítimas de bullying ou, alternativamente, praticam bullying e não se sentem seguros na escola.
- Têm acesso a meios letais, como medicamentos prescritos ou armas de fogo.
- Já tentaram suicídio anteriormente.
- Demonstram mudanças significativas de comportamento que estão fora do padrão usual para um estudante.

Fatores de proteção para a saúde mental e prevenção do suicídio

Os fatores de proteção são características associadas a uma menor probabilidade de resultados negativos ou que atenuam o impacto de fatores de risco. Esses fatores podem ser vistos como eventos positivos que ajudam a contrabalançar os riscos.

Alguns fatores de proteção incluem, mas não se limitam a:

- Estar envolvido em cuidados eficazes para a saúde física e/ou mental.
- Ter um adulto de confiança ou mentor com quem se conectar.
- Conseguir expressar sentimentos e pensamentos para a família.
- Sentir-se compreendido e apoiado pela família em momentos difíceis.
- Ser aceito e apoiado na sua identidade por familiares, colegas e na escola.





- Viver em um ambiente seguro, estável e acolhedor.
- Possuir habilidades saudáveis de enfrentamento.
- Desenvolver habilidades adequadas para a vida, como resolução de problemas e adaptação às mudanças.
- Ter a disposição de buscar e aceitar ajuda quando necessário.
- Manter uma autoestima positiva e ter um sentido de propósito ou significado na vida.

O que as famílias podem fazer

- **Participar de Conversas Abertas:** Engajar-se em diálogos francos com os jovens sobre suas preocupações e sentimentos.
- **Oferecer Supervisão e Incentivar Decisões Saudáveis:** Fornecer uma orientação adequada e promover escolhas positivas para os filhos.
- **Compartilhar Refeições e Atividades:** Passar tempo de qualidade juntos, realizando refeições e atividades em família.
- **Participar de Atividades Escolares:** Envolver-se em projetos escolares e apoiar o trabalho de casa.
- **Voluntariar em Eventos Escolares:** Contribuir com o tempo e esforço em eventos e atividades promovidos pela escola.
- **Manter Comunicação com Educadores:** Manter um diálogo aberto com professores e administradores para acompanhar o progresso e bem-estar dos filhos.
- **Monitorar a Atividade nas Mídias Sociais:** Observar o uso das redes sociais pelos jovens para garantir um ambiente digital seguro.
- **Incentivar o Equilíbrio nas Atividades Extracurriculares:** Promover a participação em atividades extracurriculares de forma equilibrada.

É importante notar que a participação em atividades extracurriculares é um fator de proteção. Aumentar a participação em atividades de juventude e comunidade pode reduzir o risco para crianças que ainda não estão envolvidas. No entanto, envolvimento excessivos e altamente programados em atividades extracurriculares podem, em alguns casos, aumentar o risco.





O que pessoas que atuam na prevenção do suicídio devem questionar

Para entender melhor os desafios e necessidades na prevenção do suicídio, algumas perguntas que podem orientar a discussão incluem:

- Quais são os locais na comunidade que têm fácil acesso a meios de suicídio, como venenos, medicações, armas de fogo, edifícios altos ou pontes?
- Onde estão localizados os serviços médicos e sociais? Eles oferecem treinamento adequado para avaliar, gerenciar e acompanhar comportamentos suicidas? Faça uma lista de todos os serviços disponíveis na sua cidade.
- As escolas possuem programas de educação sobre saúde mental e/ou prevenção do suicídio?
- Os profissionais de mídia foram treinados para uma comunicação responsável sobre o suicídio?
- Quais são as lacunas atuais nos serviços e na infraestrutura que impactam a prevenção do suicídio?
- Qual a influência da mídia que impacta negativamente nas pessoas?
- Quais grupos apresentam maiores casos de depressão?
-

Essas perguntas são apenas um ponto de partida, mas não são as únicas. Faça um mapeamento do que existe na sua cidade e como pode ser melhorado. Ao finalizar o mapeamento, você terá uma compreensão mais clara sobre onde estão as falhas, o que é mais urgente e quem são as pessoas mais vulneráveis ao suicídio. Isso permitirá direcionar esforços e recursos de forma mais eficaz, construindo uma rede de apoio mais fortalecida e acessível para todos.

Quando perdemos alguém por suicídio

Quando alguém morre por suicídio, é comum sentirmos dificuldade para encontrar as palavras certas ou saber como falar sobre o assunto. Para abordar esse tema de maneira sensível e respeitosa, é importante usar uma linguagem adequada. Confira abaixo algumas orientações sobre como falar sobre suicídio de forma cuidadosa.

Luto pelo Suicídio: Quem perde alguém por suicídio enfrenta uma experiência emocional intensa e duradoura, que pode incluir sofrimento psicológico, físico e social. Cada pessoa vive o luto de maneira única, e é fundamental respeitar esses processos. O apoio de amigos, familiares e da comunidade é essencial para ajudar a integrar essa perda na vida de quem ficou.





Terminologia Adequada: Ao falar sobre suicídio, é recomendado usar o termo "morreu por suicídio" para descrever a morte decorrente de comportamento suicida. Expressões como "cometeu suicídio" devem ser evitadas, pois carregam a ideia de um ato criminoso ou imoral. O suicídio é uma questão de saúde mental, e a linguagem que usamos deve refletir essa compreensão.

Tentativas de Suicídio: Utilize termos como "tentativa fatal" ou "tentativa não-fatal", similar à forma como descrevemos outras condições médicas, como ataques cardíacos. Evite expressões com conotação de sucesso ou fracasso, como "tentativa bem-sucedida" ou "tentativa fracassada", pois elas podem ser estigmatizantes. O termo "suicídio concluído" também deve ser evitado, pois sugere que o ato foi um sucesso, o que pode reforçar conceitos negativos.

Pessoa com Experiência Vivida: Refere-se a alguém que enfrentou pensamentos suicidas, comportamentos relacionados ao suicídio ou que sobreviveu a uma tentativa de suicídio. É importante reconhecer que essas pessoas não são permanentemente frágeis; sua resiliência pode ser fortalecida através da construção de fatores de proteção e apoio.

Exposição ao Suicídio: Este termo descreve qualquer pessoa afetada por um suicídio, incluindo socorristas, familiares, terapeutas, membros da comunidade, entre outros. A exposição pode ocorrer após uma morte por suicídio em diversos contextos, como escolas, locais de trabalho e em comunidades próximas.

Sobreviventes de Suicídio: Refere-se àqueles que perderam alguém para o suicídio, como familiares, amigos próximos ou conhecidos. Em alguns contextos, o termo também pode ser utilizado para descrever pessoas que sobreviveram a uma tentativa de suicídio.





Ferramentas

Conhecer seu público e promover um ambiente de apoio

Fatores culturais, sociais e o "clima" geral da comunidade podem influenciar o quanto ela está pronta para se envolver ativamente na prevenção do suicídio. Por isso, é fundamental conhecer bem a comunidade e seu contexto desde o início para desenvolver estratégias eficazes de prevenção.

Abaixo estão algumas ideias de temas para trabalhar com grupos:

- **Explore crenças e percepções:** Entenda as crenças, pensamentos, atitudes e sentimentos da comunidade em relação ao suicídio, incluindo como veem aqueles que morrem por suicídio, os que tentam se suicidar e suas famílias.
- **Considere aspectos religiosos e culturais:** Investigue como questões religiosas e culturais influenciam a visão sobre o suicídio.
- **Práticas de luto e enterro:** Explore como as pessoas lidam com o luto e o enterro de pessoas que morreram por suicídio.
- **Saúde e assistência:** Avalie as preocupações da comunidade em relação à saúde mental e os cuidados disponíveis.
- **Contexto socioeconômico:** Considere a situação socioeconômica da comunidade e como ela pode impactar a vulnerabilidade ao suicídio.
- **Tensões sociais e culturais:** Identifique tensões sociais, culturais, políticas, étnicas ou econômicas que possam influenciar o bem-estar da comunidade.
- **Educação e conscientização:** Ofereça informações para aumentar o conhecimento sobre o suicídio, suas formas de prevenção e onde buscar ajuda.
- **Campanhas de conscientização:** Promova campanhas de conscientização sobre o suicídio usando mídia local, peças de teatro, banners, cartazes e reuniões comunitárias.
- **Palestras e especialistas:** Convide palestrantes para falar sobre o tema, trazendo especialistas que possam esclarecer dúvidas e quebrar tabus.
- **Conectar setores diferentes:** Crie espaços para o diálogo, conectando diferentes partes interessadas, como escolas, serviços de saúde, líderes comunitários e organizações.
- **Construir parcerias:** Fortaleça as redes de apoio através da construção de parcerias entre organizações e grupos locais.

Refletir sobre as atividades que podem ser realizadas na sua comunidade é essencial para criar um ambiente de apoio e acolhimento. Anote as ações que podem ser implementadas para fortalecer a prevenção do suicídio e promover um clima de cuidado e solidariedade entre todos.





Ferramentas de atuação individual

Escuta Ativa e Acolhimento

Objetivo: A escuta ativa é uma técnica fundamental para proporcionar apoio emocional a alguém em sofrimento. O objetivo é oferecer um espaço seguro onde a pessoa possa expressar suas emoções sem medo de julgamento.

Como Implementar:

Estar Presente: Mantenha contato visual, escute sem interromper e valide os sentimentos da pessoa. Frases como "Estou aqui para ouvir você" ou "O que você está sentindo é importante para mim" ajudam a estabelecer uma conexão genuína.

Evite Frases de Minimização: Evite comentários como "vai ficar tudo bem" ou "não é tão ruim assim". Em vez disso, reconheça a dor da pessoa com frases como "Eu vejo que isso é realmente difícil para você".

Pergunte Diretamente Sobre Ideação Suicida: Se houver sinais de alerta, pergunte diretamente se a pessoa está pensando em se machucar ou acabar com a vida. Estudos mostram que perguntar sobre suicídio não aumenta o risco; pelo contrário, pode abrir uma porta para o suporte necessário.



Plano de Segurança Pessoal

Objetivo: Criar um plano de segurança ajuda a pessoa a identificar sinais de alerta e estratégias para lidar com momentos de crise, aumentando sua capacidade de buscar ajuda antes que a situação se agrave.

Como Implementar:

Identificar Sinais de Alerta: Trabalhe com a pessoa para listar os pensamentos, emoções ou situações que indicam que a crise pode estar se aproximando.

Estratégias de Enfrentamento: Liste atividades que possam ajudar a pessoa a se sentir melhor em momentos difíceis, como ouvir música, caminhar ou falar com um amigo de confiança.





Contatos de Emergência: Inclua uma lista de pessoas para contatar em caso de emergência, como amigos, familiares ou profissionais de saúde. Adicione números de serviços de emergência e linhas de apoio.

Ambiente Seguro: Oriente a pessoa a remover ou reduzir o acesso a meios letais em casa, como armas de fogo ou medicamentos, especialmente em períodos de crise.

(mais à frente, você irá encontrar uma descrição mais específica sobre o plano de segurança)



Autocuidado e Rotina de Bem-Estar

Objetivo: Promover o autocuidado e uma rotina de bem-estar é essencial para ajudar a pessoa a construir resiliência e gerenciar o estresse.

Como Implementar:

Estabeleça Hábitos Saudáveis: Encoraje práticas diárias que promovam bem-estar, como alimentação equilibrada, sono adequado, prática regular de exercícios e meditação.

Atividades Prazerosas: Ajude a pessoa a identificar atividades que tragam alegria e satisfação, incentivando a inclusão dessas práticas na rotina.

Auto-reflexão e Gratidão: Incentive o uso de diários de gratidão ou exercícios de reflexão para focar em aspectos positivos da vida, ajudando a reorientar o pensamento para uma perspectiva mais construtiva.





Ferramentas de atuação em grupo

Grupos de Apoio

Objetivo: Grupos de apoio oferecem um espaço seguro onde pessoas com experiências semelhantes podem compartilhar suas histórias, oferecer suporte mútuo e sentir-se menos isoladas em suas lutas.

Como Implementar:

Facilitador Treinado: Tenha um facilitador treinado em conduzir grupos de apoio, que saiba como mediar conversas de forma empática e construtiva.

Ambiente Seguro: Crie regras claras para garantir confidencialidade e respeito entre os participantes. Estabeleça que o grupo é um espaço de apoio, não de julgamento.

Encontros Regulares: Programe encontros regulares para manter o apoio consistente. Inclua atividades interativas, como exercícios de mindfulness, dinâmicas de grupo e palestras de especialistas.

Incorporação de Ferramentas de Enfrentamento: Durante as reuniões, inclua discussões sobre estratégias de enfrentamento e planos de segurança pessoal.



Educação e Capacitação da Comunidade

Objetivo: Aumentar o conhecimento da comunidade sobre suicídio e suas formas de prevenção, desmistificando tabus e promovendo um ambiente de apoio coletivo.

Como Implementar:

Workshops e Treinamentos: Realize workshops para educadores, líderes comunitários e membros da comunidade sobre como identificar sinais de risco e intervir adequadamente.

Campanhas de Conscientização: Use mídias sociais, cartazes, panfletos e eventos locais para disseminar informações sobre prevenção do suicídio e onde buscar ajuda.





Parcerias com Escolas e Organizações Locais: Trabalhe com escolas para incluir programas de educação sobre saúde mental e prevenção do suicídio no currículo, e com organizações locais para promover eventos de conscientização.

Conexão com Serviços de Saúde Mental

Objetivo: Facilitar o acesso a serviços de saúde mental, criando uma ponte entre a comunidade e os profissionais de saúde.

Como Implementar:

Mapeamento de Recursos: Identifique os serviços de saúde mental disponíveis na comunidade, como clínicas, psicólogos, psiquiatras e linhas de apoio. Crie um guia de recursos acessível para todos.

Parcerias com Profissionais de Saúde: Estabeleça parcerias com profissionais de saúde mental para fornecer palestras, workshops e consultas comunitárias.

Navegação Assistida: Ofereça apoio para ajudar pessoas a navegarem pelo sistema de saúde, agendando consultas e acompanhando o acesso ao tratamento necessário.





Planejamento de segurança

O planejamento de segurança é uma estratégia crucial para ajudar uma pessoa a navegar por momentos de crise em saúde mental ou uso de substâncias. Trata-se de uma ferramenta prática que reúne recursos e diretrizes claras para orientar e proteger o indivíduo quando ele estiver enfrentando pensamentos suicidas ou comportamentos de risco. Embora existam diferentes tipos de planos de segurança, eles podem ser desenvolvidos tanto individualmente quanto em conjunto com familiares, amigos ou profissionais de saúde.

Pesquisas demonstram que o planejamento de segurança é uma intervenção eficaz para reduzir o comportamento suicida, especialmente em pessoas que já foram hospitalizadas devido a preocupações com o suicídio. O plano oferece um caminho claro e acionável para o indivíduo durante momentos críticos, aumentando a probabilidade de que ele busque ajuda e utilize estratégias de enfrentamento positivas.

O que compõe um plano de segurança?

Um plano de segurança geralmente inclui os seguintes elementos:

1. **Sinais de Alerta:** Identificação de pensamentos, sentimentos ou situações que podem indicar o início de uma crise.
2. **Estratégias de Enfrentamento:** Ações simples e práticas que a pessoa pode fazer sozinha para aliviar o estresse ou a angústia, como exercícios de respiração, ouvir música ou dar um passeio.
3. **Rede de Apoio:** Lista de pessoas confiáveis, como amigos, familiares ou profissionais, que a pessoa pode contatar para conversar ou pedir ajuda.
4. **Ambiente Seguro:** Medidas para limitar o acesso a meios letais ou perigosos, como remover armas de fogo, medicamentos ou objetos cortantes do alcance imediato.
5. **Contatos de Emergência:** Informações de linhas de apoio, serviços de emergência e profissionais de saúde disponíveis para serem acionados em situações de crise.

Criar um plano de segurança é um passo poderoso para fortalecer a rede de proteção de uma pessoa em risco e aumentar suas chances de atravessar os momentos mais desafiadores com segurança e suporte.





Como Desenvolver um Plano de Segurança

Desenvolver um plano de segurança é um processo que pode ser realizado individualmente, ou em conjunto com um ente querido ou um profissional de saúde mental. Este plano é uma ferramenta preventiva e deve ser elaborado em momentos de calma, quando a pessoa está estável e com clareza mental, e não durante uma crise.

Aqui estão três pontos essenciais para lembrar ao criar um plano de segurança:

1. **Escolha o Momento Certo:** O planejamento de segurança deve ser feito quando a pessoa está em um estado mental equilibrado e não no meio de uma crise. Isso garante que o plano seja construído de maneira reflexiva e eficaz.
2. **Planos de Segurança Não São Contratos:** É importante compreender que o plano de segurança não é um contrato vinculativo, mas sim um guia voluntário criado pela própria pessoa em risco, com o objetivo de ajudá-la a gerenciar momentos difíceis. Ele é flexível e deve ser ajustado conforme necessário para atender às necessidades do indivíduo.
3. **Considere a Orientação Profissional:** Embora o plano de segurança possa ser desenvolvido de forma independente, é altamente recomendável consultar um profissional de saúde mental. Um clínico pode oferecer orientações adicionais, recursos valiosos e suporte especializado. Além disso, lembre-se de que existem recursos adicionais disponíveis, como linhas de apoio 24 horas. Você pode sempre ligar, enviar mensagem de texto ou conversar pelo chat no número 988 para obter ajuda imediata.

Esses passos ajudam a garantir que o plano de segurança seja uma ferramenta prática, personalizada e acessível, fortalecendo a capacidade da pessoa de enfrentar momentos de crise com mais segurança e apoio.





Mapeamento com informações úteis

Faça um levantamento dos sistemas de apoio da sua cidade e ofereça de forma gratuita para pessoas mais vulneráveis ou familiares de pessoas com risco de suicídio.

| |
|---|
| Contatos Centro de Valorização da Vida (CVV) |
| Ligar 188 Site: cvv.org.br Endereço : |
| Grupos de apoio de ajuda |
| |
| Profissionais que atuam na prevenção do suicídio |
| |
| Hospitais e outros serviços |
| |





Considerações finais

A prevenção do suicídio é um compromisso que todos nós compartilhamos. Ela começa com pequenos gestos de escuta ativa e empatia, passa pela educação e pela criação de conexões com recursos de apoio. Ao aplicarmos essas ferramentas, seja individualmente ou em grupo, estamos construindo uma rede de cuidado e proteção ao nosso redor.

É essa rede que pode fazer a diferença e salvar vidas. Cada conversa sincera, cada intervenção compassiva e cada ato de apoio têm o poder de iluminar o caminho de alguém que está enfrentando momentos difíceis, ajudando a redescobrir a esperança e a coragem de seguir em frente. Juntos, podemos ser a mão que oferece força, o ouvido que escuta e o coração que acolhe.



Ebook

Luto e Suicídio


Recursos Terapêuticos e Psicoeducação

- Material em PDF com 82 páginas contendo Recursos Terapêuticos e Psicoeducação (Luto, 42 recursos; Suicídio, 15 recursos).
- Você poderá utilizá-lo como recurso de autoconhecimento, assim como também na atuação com pacientes individuais ou grupos terapêuticos.
- Este material é autoexplicativo contendo todas as informações necessárias para o seu uso.
- Irá ajudá-lo de forma sensível e atenciosa a reconhecer quais reações são naturais e esperadas no luto, além de auxiliá-lo no desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento saudáveis. Também contém recursos para auxiliá-lo com pessoas com risco de suicídio.

Alguns recursos: Sobrevivendo a perda; Doença terminal de um familiar; Aceitar é um desafio; Depressão e luto; Quebre o ciclo das preocupações; Foi culpa minha; Aprenda a reconhecer que o luto evolui; Confronto com suas crenças; Luto complicado; Ressignificando sonhos e objetivos; O que a pessoa amada me ensinou; Ressignificando o "eu deveria..."; Tabela de visualização do luto; Resgate da identidade individual; Orientações na urgência e alta hospitalar; Plano de segurança para risco de suicídio; O luto após suicídio; Grupo de apoio; Desmistificando mitos sobre o suicídio; dentre outros.



Ao adquirir este material, você recebe de Brinde o "Baralho do Luto". Contem 21 cartas orientadoras que podem ser utilizadas no atendimento a enlutados (individualmente ou em grupos terapêuticos). Em PDF.

Apenas 29,90.
Para adquirir, CLIQUE AQUI. 



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelepsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394



Conheça outros materiais.

[Cartões de descoberta para adolescentes e adultos](#)

[Baralho Puxa Conversa para adolescentes](#)

[Autoconhecimento](#)

[Dor Crônica](#)

[Reestruturação Cognitiva](#)

[Ansiedade](#)

[Maternidade](#)

[Luto e Suicídio](#)

[Depressão](#)

[Planner da Autodescoberta](#)



E-book interativo.
Clica

Grupo no Telegram Psi Compartilha

Conheça também @luzamarela.recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



SUZANNE
LEAL