

QUEBRANDO SILÊNCIO *Teen*

REVISTA EDUCATIVA E PREVENTIVA CONTRA ABUSO
E VIOLÊNCIA EM SUAS DIVERSAS FORMAS

**O MUNDO NÃO SERÁ UM
LUGAR MELHOR SEM VOCÊ**



Quebrando Silencio Teen
Edição de 2018
Um informativo do Ministério da
Mulher da União Sul Brasileira

Coordenação Geral:
Denise M. Lopes

Conteúdos desenvolvidos por:
Diego Alexandro Rozendo da Silva:
doutor em psicologia
Carolina Raupp: mestre em psicologia
Fabiana Paulino Alexandre Retamero:
mestre em educação

Correção: Caroline Oliveira

Projeto Gráfico:
Marcos Castro

Vetores:
Freepik, Flaticon

Material Adaptado da revista
Quebrando o Silêncio em:
quebrandoosilencio.org

EDITORIAL

O sábio Salomão já dizia “Lembra-te do Criador nos dias da tua mocidade...” (Eclesiastes 12:1).

Ser jovem é algo maravilhoso! A juventude tem uma beleza singular, uma força ímpar e uma mente sonhadora! As portas parecem estar escancaradas e o mundo ainda é um campo vasto de possibilidades. Entretanto a realidade de como muitos jovens se sentem não encontra eco nessa descrição. Muitos vivem um contexto de incertezas e dúvidas que gera angústias e pensamentos autodepreciativos.

Diante da complexidade da vida esses jovens se perguntam muitas vezes: afinal, o que o mundo espera de mim? O que é ser bem sucedido? Como as pessoas veem a mim? Em quem eu posso confiar?

Os mais velhos enxergam em cada jovem a efêmera beleza da juventude e esquecem-se do tempo que também eram jovens não mais entendendo a angústia que esses vivem. Já o jovem percebe em cada pessoa que o cerca, um entrevistador implacável: e o namorado? Já sabe que curso vai fazer? Quando se forma? No que trabalhará? Está empregado? Parece existir uma corrida frenética contra o tempo.

Tudo isso tem gerado nos jovens, por vezes, crises de ansiedade, pânico e até mesmo, em casos extremos, suicídio.

Será que existe uma maneira diferente de encarar a vida, de lidar com todas essas perguntas e desafios próprios da juventude?

Querido jovem, nós da Igreja Adventista do Sétimo Dia, acreditamos que você é FORTE! O apóstolo João diz o seguinte: “Eu vos escrevi, jovens, porque sois fortes... (1João 2:14)”. E verdade, os desafios, as provocações e provações são grandes, mas, lembrem-se de que você é FORTE!

Igreja Adventista do Sétimo Dia
Ministério da Mulher (USB)

DUAS VIDAS... DUAS REALIDADES... ONDE VOCE SE ENCAIXA?



Jéssica olha para sua imagem refletida no espelho do banheiro. Não podia acreditar que aquele "Everest" apareceu na ponta do seu nariz. Não havia maquiagem que pudesse esconder ou disfarçar aquela espinha enorme.

Tantos dias tentando chamar a atenção de Pedro e justamente hoje, quando os dois sentariam juntos para fazer o trabalho de Inglês proposto pela professora, apareceu aquela "intrusa" em seu rosto.

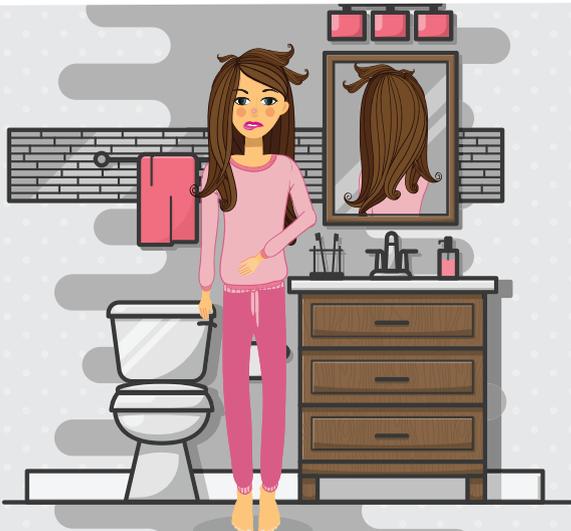


Jéssica escuta sua mãe batendo à porta e alertando o tempo estava acabando. Como se ela não soubesse disso.

Seu corpo parecia desproporcional. As outras meninas da turma pareciam fisicamente mais ajustadas, mais bonitas.



Aquela espinha gigantesca sinalizava para Jéssica as muitas mudanças que ela estava sentindo em sua vida.



Jéssica se sentia cumprida demais nas extremidades e magra demais nos quadris e seios. Na altura era uma moça, mas nas formas físicas havia mais de retas infantis do que curvas de mulher.

Não bastando tudo isso, Jéssica contempla seus cabelos. Ela não tem dúvida de que eles são o exato retrato da rebeldia. Nada do que ela fazia “assentava” aqueles fios.

A mãe de Jéssica insiste com as batidas à porta e adverte que já passou da hora da filha estar pronta.



Mal sabia a mãe que Jéssica, embora a ouvisse, paradoxalmente não ouvia. A atenção da filha estava deslocada não para o relógio que insistia em correr, mas para a insatisfação do que via refletido ao se olhar no espelho.

Não havia jeito.
O negócio era
enfrentar o outro
lado da porta do
banheiro.

Ela, então, passa
um pouco mais de
base em seu rosto
e abre a porta...



Jéssica teve uma infância relativamente normal, mas muita coisa mudou dentro e fora dela com a chegada da adolescência. Quando criança, ouvia os adultos dizer que a vida mudaria. Portanto, ela devia aproveitar enquanto era pequena, mas aquilo era muita mudança... Era velha demais para algumas coisas e nova demais para outras... De uma hora para outra sua sensação era que seu corpo tinha criado vida própria: seu cabelo não lhe obedecia mais, havia pêlos por todos os lados, seus braços e suas mãos derrubavam as coisas sem querer.



Robertoooo?
Roberto? **ROBERTO!**

Só na última vez o garoto escuta.

Calma,
dona!



A aula havia terminado. Como? Roberto tentou puxar pela memória alguma coisa da aula de química que acabara naquele minuto, mas estranhamente percebeu que não fazia ideia do que havia sido explicado.

Ele junta sua mochila e dá uma espiada na lousa antes de sair. E, para seu total desespero, a lousa estava cheia. Como isso aconteceu?

Em que momento a professora encheu aquela lousa de letras e números? Será que aquilo "vai cair" na prova?

Ao sair da sala ele vê passando em sua frente uma garota da outra turma – Jéssica. Nesse momento, Roberto esquece novamente a lousa e a matéria de química. Tudo que ele pensa é na menina que passou em sua frente, mas que nem o percebeu.

Roberto reprimiu o impulso que sentiu de ir até aquela garota e puxar assunto. Ele sabia que as meninas gostavam dos rapazes altos e fortes, bons de bola. Mas, Roberto não era esse tipo.

Estranhamente ele se sentia incrivelmente desproporcional. Seus braços pareciam mais longos, muito embora sua altura ainda fosse baixa.

A mãe dizia que ele ainda não havia tido o estirão. Mas, que droga era essa de estirão? As orelhas de Roberto ficaram grandes o suficiente para ouvir os cochichos daqueles pseudos amigos de escola que zombavam de seu jeito desastrado e da dificuldade que ele tinha de chegar em uma menina.

Há muito tempo Roberto espia de canto de olho Jéssica, mas ela nem o percebe. Pelo que Roberto sabe, Jéssica gosta de Pedro, e Pedro tem os olhos para todas as meninas e todas as meninas têm os olhos para Pedro, pelo menos era o que Roberto percebia.

Estirão: Durante a adolescência, embora os hormônios desempenhem papéis individuais, a interação entre os hormônios gonadais e adrenais com o hormônio de crescimento torna-se essencial para o estirão de crescimento normal e para a maturação sexual. O estirão de crescimento, período em que se ganha 20% da estatura final, tem idade de início e velocidade das mudanças variadas entre os indivíduos. Nas meninas, ocorre no início da puberdade e, nos meninos, na fase intermediária.



Chegando em casa, Roberto almoça rapidamente e, em sequencia, troca de roupa para ajudar o pai na oficina mecânica que ficava no quintal de casa deles. Quando menor, ele adorava ficar com pai durante o trabalho, mas agora era chato. Parecia que o pai não tinha mais paciência com os erros de Roberto. Vivia dizendo que ele já tinha idade para isso e para aquilo.

Roberto aproxima-se do pai e pergunta:

O que tem para hoje?

Lá no fundo Roberto espera ansiosamente a resposta: - Hoje? nada! Pode ir fazer outra coisa.

Em vez disso, o pai em silêncio aponta para um dos carros estacionado na garagem. Roberto respira fundo e some novamente em seus pensamentos enquanto caminha vagarosamente até a tarefa designada.

Roberto?
Robertooooo?
ROBERTOOO!

Só na última vez o garoto escuta.

CALMA,
PAI!

retruca Roberto.

Roberto está vivendo um momento de estranhas emoções. Algumas começaram a acompanhá-lo, provenientes de memórias antigas indesejáveis, às vezes ele nem sabe explicar o porquê. Além de seu corpo, sua mente parece ter adquirido vida própria: em um minuto, a fórmula da água que estava sendo mencionada em sala de aula o transportava para as águas da piscina que o tirariam daquele tremendo calor e logo poderia ver sua série preferida, que acontecia em uma praia e...e... e lá se ia para bem distante da sala de aula.

AS INEXPLICÁVEIS EMOÇÕES DE JÉSSICA E ROBERTO

Jéssica chega da escola e mal cumprimenta a mãe. Tinha sido um dia péssimo, e infelizmente, ela sente que essa não era uma sensação isolada, mas corriqueira em seu calendário. A escola era um lugar péssimo, quem dera que, pelo menos, a casa fosse um refúgio...

Ela sentia que na família faltava algo, mas em outros momentos, sobrava. Às vezes sentia vontade de chorar. No começo ela conseguia controlar as lágrimas em público, mas depois já era quase impossível.

A raiva, bem como a tristeza, aparecia do nada e era direcionada a alguém, inclusive a ela mesma. Sentia vontade ora de matar, ora de morrer.

A mãe ignorava todas essas emoções da filha. Ela até sabia que alguma coisa não estava bem, mas toda vez que tentava conversar com Jéssica elas brigavam e a coisa piorava. A mãe não conseguia entender como sua filha doce tornou-se uma adolescente irritadiça e descontente.

ENQUANTO ISSO....

Roberto começa o trabalho indicado pelo pai, mas o velho percebe que o rapaz está distante em seus pensamentos. O pai chama atenção e orienta o garoto a se concentrar, mas nada adianta.

Presta atenção, Roberto!

Quando eu tinha a sua idade...

Uma ferramenta que cai, um tropeção, um descuido que seja já são motivos para começarem uma briga.

Na rua, Roberto observa enquanto o pai fala, que alguns colegas da sala estão correndo atrás de uma pipa. Eles eram da mesma idade de Roberto. Porque eles tinham idade para correrem atrás de uma pipa pela rua e Roberto tinha idade de trabalhar na oficina?

O pai ignorava essas emoções do filho. Ele até sabia que alguma coisa não estava bem, mas toda vez que tentava conversar com Roberto eles brigavam e a coisa piorava. A mãe não conseguia entender como o relacionamento entre o esposo e o filho mudara tanto em tão pouco tempo.

A experiência de Jéssica e de Roberto é compartilhada por muitos adolescentes que estão ao nosso redor, inclusive pode ser a sua, que está lendo agora esta revista. É possível experimentar misturas de emoções, séries de “porquês”, mudanças na forma de se relacionar com a família, pressões para escolher, desejos de aceitação, ou seja, vários ingredientes que podem gerar confusão. Segundo pesquisas internacionais, é neste período da vida

que mais ocorre o primeiro episódio de **autolesão** (ou automutilação, como às vezes é chamado), sendo o **suicídio** a segunda causa mais comum de morte entre adolescentes.

Sentir emoções ruins, infelizmente, é normal, mas lembre-se que essas emoções não são permanentes. A vida é cheia de surpresas e pode mudar a qualquer hora. Além disso, sua percepção sobre como as pessoas o veem pode estar equivocada.

NO OUTRO DIA.....

O sinal para o intervalo toca. Jéssica organiza seu material lentamente, propositalmente. Ela quer descer para o pátio da escola de maneira discreta e ficar num cantinho sozinha.

No pátio da escola ela senta em um canto isolado. Do lugar que estava podia ver Pedro, cercado de meninas.

E bem como Jéssica imaginava ninguém a esperou. Ninguém olhou para trás e disse: “Jéssica, vamos com a gente”. A menina baixa os olhos e finge para si mesma não se importar, mas uma voz sussurra em seus ouvidos: “Ninguém se interessa por você”. “Deve ser porque sou feia”, pensa Jéssica.

“Nem Pedro nem qualquer outro garoto vai olhar para mim. Não sou tão bonita como aquelas meninas.”

Jéssica começa a fuçar a internet no celular. No recreio podia. Ela espia alguns sites de suicídio.

Jéssica enxuga discretamente uma única lágrima que insiste em rolar de seus olhos.

Talvez seja uma opção... Será que tem uma forma de morrer sem dor? **NÃO AGUENTO MAIS FICAR SOZINHA**”.

Mas por que mesmo eu estou chorando?! Que droga de vida! O mundo seria melhor sem mim! Ninguém nem sentiria minha falta seu eu morresse.

Jéssica tem a sensação de que ninguém a nota. Ninguém se importa com ela. É como se ela estivesse sozinha ali. Parece que não há muitas razões para viver.

O sinal para o intervalo toca. Roberto junta o caderno e a única caneta que carrega e sai apressadamente para o recreio. Ele quer descer para o pátio da escola antes que os outros garotos da turma se lembrem dele e comecem com aquela brincadeira chata e repetitiva que o deixa constrangido na frente dos outros.

Durante o recreio os alunos estão todos divididos em panelas. Panelas com tampas muito bem fechadas. Roberto não fazia parte de nenhuma, e para falar a verdade, ele sentia falta de pertencer a uma panela. Será que ele era tão chato, tão desengoçado que não haveria nenhuma panela para ele?

Será que para não ficar sozinho ele teria que se submeter a ficar na companhia dos garotos que faziam chacota dele? Não haveria outra opção? Ou era o grupo dos nerds, e ele não era tão inteligente para fazer parte desse grupo, ou era o grupo dos atletas e ele também não tinha aptidão esportiva. "Afinal, acho que isso não vai mudar nunca!"

O garoto sem nada para fazer, ou com quem conversar, começa a fuçar a internet no seu celular. No recreio podia. De repente ele vê uma notícia horrível no facebook – ADOLESCENTE SE MATA!
– Ele clica para ler a notícia na íntegra.

Nesse momento ele levanta os olhos e enxerga num canto do pátio, também sozinha, assim como ele, Jéssica. Parecia que ela estava chorando. Tomado pelo ímpeto de proteger, Roberto se dirige até a linda menina, sem nem pensar muito bem no que faria.



"Talvez seja uma opção. O mundo seria melhor sem mim!"

Ninguém nem sentiria minha falta se eu morresse!

Ninguém nem me nota nessa escola e em casa eu só sirvo para trabalhar naquela mecânica. Talvez uma morte violenta mostre para esses caras que vivem me chateando do que eu sou capaz.

De repente, Roberto balança a cabeça freneticamente, desliga o celular e sussurra para si mesmo :

"Que bobagem é essa Roberto?! Pare de pensar besteira!"





PENSE NISSO:

“É uma lei do espírito humano que, pelo contemplar, somos transformados.... Se o espírito nunca é exaltado acima do nível da humanidade, se não é pela fé elevado a contemplar a sabedoria e o amor infinitos, o homem estará constantemente a submergir mais e mais” (Ellen White, *Patriarcas e Profetas*, p. 90).

Uma paisagem muito linda pode estar logo ali. Vale a pena tentar!



E VOCÊ?

É claro que as pessoas e os temperamentos são diferentes! Há pessoas que são mais extrovertidas e outras introvertidas, e tudo bem ser assim. No entanto, o tipo do seu temperamento pode afetar seu relacionamento com outras pessoas, por isso, ter consciência de quem você é, é fundamental para se compreender e ter uma visão mais clara dos sentimentos e das circunstâncias vividas.

O seu temperamento é um aspecto da sua personalidade. Você nasceu com ele, mas não de forma completa. Aliás, é bom lembrar que não existe um temperamento melhor que o outro. Todos têm aspectos positivos, e todos possuem aspectos a melhorar. Seu temperamento é a base sobre a qual você se desenvolve. Por isso mesmo, ele apresenta particularidades do seu comportamento que, de alguma forma, influenciam suas emoções.

MAS, O QUE É EMOÇÃO?



As emoções são consequência dos pensamentos. Assim, pensamentos negativos geram emoções negativas. Então, a chave são os pensamentos! Por isso é tão importante contemplar coisas que nos fazem ter bons pensamentos, pois esses gerarão boas emoções que, por consequência, resultarão em ações saudáveis.

... E O RECREIO CONTINUA

Os pensamentos de Jéssica estão longe. Ela não percebe a presença de Roberto. O garoto a toca no ombro. Jéssica se assusta.

Jéssica cumprimenta com uma atitude desconfiada.



Roberto aponta com o dedo o banco em que a garota está sentada. A menina faz que sim com a cabeça. Roberto senta bem pertinho, pois o banco era pequeno.

Jéssica está gelada.
O coração parece parar de bater.

O que será que ele quer?
Será que me viu chorar?
Que vergonha!

Ela nem se lembra mais da lágrima no rosto, tampouco do celular.

Coragem, homem, puxa assunto! Ela é tão bonita que nem vai querer falar comigo.

Roberto está suando. O coração parece que vai sair pela boca de tanto bater.

Naquele momento nem um nem outro tinham tempo de pensar que estavam sozinhos. Nem se lembravam do que estavam lendo na internet. As outras pessoas do recreio eram invisíveis para ambos. Eles estavam totalmente imersos naquele momento.

Jéssica e Roberto, sentados um ao lado do outro, por alguns minutos que pareceram horas, conversavam consigo mesmos no silêncio de suas mentes:

Coragem, Roberto, fala com ela, cara! Mas não fale que percebeu que ela estava chorando

“Meu Deus! Como esse garoto sabe o meu nome?! E qual é o nome dele?! Ele é bonitinho. Por que será que sentou ao meu lado?”

Jéssica, estou com problemas em Química. Fiquei sabendo que você é ótima nessa matéria. Será que poderia me ajudar no próximo intervalo? Nós poderíamos ir para a biblioteca estudar.

ah, Eu me chamo Roberto.

Jéssica quase não pode acreditar que além do menino saber o nome dela, ele a estava “cantando”, afinal ela não era tão boa assim em Química.

O garoto está super nervoso aguardando a resposta da menina. Em sua cabeça ele consegue ouvir os garotos da turma caçoando dele.

Mas já vou avisando que suas fontes te enganaram. Não sou tão boa em Química.

Que bobagem eu fiz. É claro que ela vai me dar um fora agora.

Pode ser. Eu espero você dentro da biblioteca amanhã.

Roberto mal pode acreditar no que ouviu! O coração do garoto vai explodir dentro do peito.

Ambos ficaram repentinamente corados.

Enfim, a vida não era tão ruim!

Combinado. Amanhã te procuro na biblioteca

O sinal tocou. Era fim de recreio. Jéssica e Roberto estavam ansiosos pelo próximo dia.

As três aulas que faltavam para terminar aquela manhã de aulas passaram rápido.

Na saída, ambos procuraram um ao outro, ansiosos para se cumprimentarem. Se acharam.

blá, blá, blá...

blá, blá, blá...

Roberto acompanhou Jéssica até o ponto de ônibus e ficou aguardando com ela o circular. Conversaram e riram durante os quinze minutos em que aguardavam o ônibus de Jéssica passar.

Naquele dia, a menina lavou a louça do almoço rapidamente e estudou Química à tarde toda.

A mãe ficou surpreendida com tanta dedicação da filha com os estudos.



Enquanto isso, Roberto cantarolava uma música qualquer enquanto trabalhava na mecânica.

O pai ficou surpreendido com tanta animação do filho com o serviço.



O que será que havia acontecido?

Adolescente é mesmo uma criatura bipolar!

Sussurra o pai para si mesmo.

Roberto de dentro da oficina olha para a rua e vê alguns garotos da turma correndo atrás de uma pipa. Roberto sorri. Ele avalia que ali trabalhando com o seu pai ele já era um homem e não um moleque atrás de uma rabiola.

Enfim, a vida sempre tem surpresas que valem a pena serem vividas.

E VOCÊ?

Talvez você nunca tenha se sentido tão sozinho que a vida parecia não valer a pena. Que bom se for assim. Mas pode ser que você conheça alguém que esteja pensando seriamente em dar fim a própria vida, então, fique atento aos sinais.

Não leve jamais na brincadeira frases como: “Queria desaparecer”, “Vocês estariam melhores sem mim”, “Nada faz sentido”...

Não brinque com coisa séria! Vida e morte são assuntos demasiados sérios para serem tratados com leviandade. Ah, e lembre-se de que as pessoas são diferentes, então a questão não é como você encararia alguma situação particular, mas como o outro encara. Nesse momento é essencial tirarmos o foco de nós. O outro é quem precisa de ajuda e não nosso ego de super-heróis.

Quando você identificar que alguém está vivendo um momento difícil, tendo fortes emoções negativas, ou mesmo quando alguém abertamente lhe disser que pensa em tirar a vida, tenha em mente:

O QUE NÃO FAZER:

- Reagir exageradamente.
- Responder com pânico, repulsa ou espanto.
- Mostrar excessivo interesse no comportamento suicida.
- Falar desse comportamento em público.
- Prometer que não contará a ninguém.
- Pedir que conte a situação em detalhes.

O QUE FAZER:

- Demonstre empatia.
- Tenha uma atitude calma, mas solícita.
- Busque ajuda de alguém que possa realmente fazer a diferença – familiares, professores, psicólogos, pastores, etc.
- Não julgue.
- Não dê sermões.
- Não ignore.

MITOS SOBRE O SUICÍDIO:

- Quem quer se matar de verdade não avisa.
- Falar sobre suicídio pode induzir outros a isso.
- Quando a pessoa fala que não tem mais razão para viver, devo mostrar que tem outras pessoas que sofrem mais que ela.
- Devo dizer que tudo vai ficar bem.
- Só pessoas com distúrbios mentais cometem suicídio.
- O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.
- Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.

QUAIS SÃO OS FATORES DE PROTEÇÃO?

- Apoio da família, de amigos e de outros relacionamentos significativos.
- Crenças religiosas, culturais e étnicas.
- Uma vida social satisfatória.
- Integração social.
- Acesso a profissionais de saúde mental.
- Atividades físicas.

Se você já pensou em tirar a própria vida, lembre-se, sempre é possível recomeçar. Eu sei que às vezes dói, mas há razões para continuar a viver!

O MUNDO NÃO SERÁ UM LUGAR MELHOR SEM VOCÊ.

O QUE SERIA DO MUNDO SE:

Na história encontramos muitas personalidades que também viveram situações negativas que geraram emoções igualmente negativas. Alguns desenvolveram inclusive uma visão autodepreciativa. Mas o mundo, a ciência, a arte e a sociedade teriam perdido muito sem a genialidade deles.



Tesla¹ foi um inventor austríaco que deixou importantes contribuições para o desenvolvimento das tecnologias mais importantes dos últimos séculos, como da transmissão via rádio, da robótica, do controle remoto, do radar, da física teórica e nuclear e da ciência computacional.

Nikola Tesla nasceu na aldeia de Smiljan durante o Império Austríaco, território da atual Croácia, no dia 10 de julho de 1856. Desde pequeno era treinado por seu pai para desenvolver a memória e o raciocínio. Sua mãe era descendente de família de inventores. Durante sua infância dizia que via flashes de luz que apareciam diante de seus olhos.

Ao todo, Nikola Tesla registrou cerca de 40 patentes nos Estados Unidos e mais de 700 no mundo todo. Suas invenções foram focadas na utilização da eletricidade e magnetismo, entre elas: a lâmpada fluorescente, o motor de indução (utilizado em indústrias e em vários eletrodomésticos), o controle remoto, a bobina Tesla, transmissão via rádio, o sistema de ignição utilizado nas partidas dos carros, a corrente alternativa, etc.

O cientista apesar de um gênio tinha dificuldades de se relacionar com as pessoas, provavelmente em razão de sofrer de Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Esse problema contribuiu para que o inventor se tornasse uma pessoa reclusa e sozinha.

A despeito de seu problema psíquico, Tesla não desistiu! Sem dúvida, o mundo não seria um lugar melhor sem as invenções de Nikola Tesla!

1 (https://www.ebiografia.com/nikola_tesla/)



Ludwig Van Beethoven

(1770-1827)

Beethoven¹ foi um compositor alemão. A “9.ª Sinfonia”, famosa como Coral, por incluir coro em seu quarto movimento, foi a obra que o consagrou em todo o mundo. Em 1814, foi reconhecido como o maior compositor do século. Embora um gênio da música, Beethoven é descrito como uma pessoa rabugenta, irritadiça e bipolar. O músico genial ficou surdo, o que certamente é um problema para alguém que vive da música. Talvez seja por isso que tenha se tornado uma pessoa difícil e negativa, segundo alguns biógrafos.

Mas a despeito de sua surdez e tristeza advinda desse fato, Beethoven não desistiu! Sem dúvida o mundo não seria um lugar melhor sem a música de Ludwig van Beethoven!

1 (<https://www.ebiografia.com/beethoven/>)



Franz Kafka

(1883 – 1924)

Kafka¹ foi escritor tcheco, de língua alemã, considerado um dos principais escritores da Literatura Moderna. Suas obras retratam a ansiedade e a alienação do homem do século XX. Filho de Hermann Kafka, rico comerciante, de família judia, e de Julie Kafka. Cresceu sob a influência das culturas judia, tcheca, e alemã.

Trabalhou numa companhia de seguro e dedicou-se à literatura. Intimidado pela educação severa recebida do pai, tornou-se isolado e rebelde, comportamento que marcou profundamente sua obra. Fez parte da chamada Escola de Praga e participou de reuniões com grupos anarquistas. Kafka² via-se como um homem totalmente sem talento, sem pátria, sem amor dos pais (especialmente do pai, com quem teve um relacionamento conflituoso), amores não correspondidos (apaixonou-se perdidamente por várias moças que o desprezaram) e sem amor dos críticos literários (não era reconhecida a sua genialidade como escritor).

A despeito de seus problemas pessoais Kafka não desistiu! Sem dúvida o mundo não seria um lugar melhor sem a literatura de Franz Kafka!

1 (https://www.ebiografia.com/franz_kafka/)

2 (<https://valternascimento.com.br/kafka-e-o-medo-do-fracasso-fbade8e704d5>)



Marie Curie¹ teve que se esforçar mais pelo simples fato de ser mulher. Como aponta Alexander Rivkin, da Escola de Medicina David Geffen da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos: “Marie Curie foi uma gênica da ciência quando as oportunidades para as mulheres, especialmente na academia, eram escassas”. Apesar de ter terminado o colegial quando tinha apenas 15 anos, Marie não conseguiu estudar na Universidade de Varsóvia, na Polônia, porque a instituição não aceitava estudantes do sexo feminino. Aos 17 anos, ela se mudou para Paris para estudar física na Universidade Paris-Sorbonne. Marie optou por morar em um apartamento péssimo, mas que era próximo da universidade, de forma que pudesse ter mais tempo para estudar. Ela vivia sem dinheiro, e por muito tempo sobreviveu de pão e chá. No fim, Marie colheu os frutos do esforço: ela foi uma das melhores alunas de sua turma, recebeu o diploma em física em 1893 e ganhou uma bolsa para estudar matemática na mesma instituição.

Ao estudar a descoberta da radioatividade espontânea, feita por Henri Becquerel, Marie e seu marido Pierre desenvolveram a teoria da radioatividade. A cientista descobriu que é possível medir a força da radiação do urânio; que a intensidade da radiação é proporcional à quantidade de urânio ou tório no composto e que a habilidade de emitir radiação não depende da disposição dos átomos em uma molécula e sim com o interior do próprio átomo.

Quando percebeu que alguns compostos tinham mais radiação do que o urânio, Marie sugeriu a existência de outro elemento com mais radiação do que o urânio e o tório. A cientista estava certa: em 1898, ela e Pierre descobriram dois novos elementos radioativos, o rádio (900 vezes mais radioativo que o urânio) e o polônio (400 vezes mais radioativo que o urânio), cujo nome é uma homenagem à Polônia, país de origem de Marie.

A descoberta do rádio e do polônio colaborou para o desenvolvimento dos aparelhos de raio X. Durante a Primeira Guerra Mundial, Marie foi a campo levando aparelhos portáteis de raio X para ajudar nos cuidados dos soldados feridos.

A despeito de toda a rejeição que sofreu, Marie não desistiu! Sem dúvida, o mundo não seria melhor sem o trabalho e descobertas de Marie Curie!

1 (<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2016/07/5-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-marie-curie.html>)

Algumas circunstâncias da vida nos levam a duvidar do nosso potencial! Calma! Livre-se desses pensamentos negativos! O mundo não será um lugar melhor sem você! Outras pessoas, assim como nós, sofreram discriminação como Marie, problemas psíquicos como Tesla, problemas que os incapacitaram permanentemente em algum sentido como foi com Beethoven, desentendimento familiares como foi com Kafka, em seu relacionamento conflituoso com o pai. Mas todas essas pessoas contribuíram significativamente para uma sociedade melhor.

LEMBRE-SE



Então, escolha, por mais difícil que seja, não focar seus pensamentos no negativo. Não é fácil. Talvez seja decisivo procurar a ajuda de um profissional, o psicólogo, ou buscar o conselho de pais, professores ou mesmo um líder religioso.

Veja abaixo alguns exemplos de pensamentos negativos. Acredite, eles não expressam a verdade sobre você! Nem sobre como todas as pessoas te enxergam.

Ninguém me enxerga! Minha vida é pior que a de todo mundo! O mundo será um lugar melhor sem mim! As pessoas não vão sentir a minha falta.

A ilustração mostra um jovem com cabelos castanhos e uma expressão preocupada. Acima dele, dois balões de fala contêm pensamentos negativos. O balão à esquerda é laranja e o da direita é azul. O fundo da página é vermelho com um padrão de pontos brancos.

Sou inútil, não presto para nada.
Sou burro. Sou feio.
Sou desinteressante.
Eu atrapalho.
Ninguém me ama e isso sempre vai ser assim.

O QUE VOCÊ PODE FAZER CASO SINTA VONTADE DE SE MACHUCAR:

1. Segure uma pedra de gelo até derreter por completo. Se a vontade não passar, segure mais uma: normalmente o impulso que vem da emoção que estamos sentindo dura por volta de 20 minutos.
2. Desenhe uma borboleta no local que você sentir vontade de machucar. Pense em uma pessoa que você ama e que ela é aquela borboleta. Você deve cuidar para não machucá-la.
3. Escreva, desenhe ou pinte.
4. Caminhe sobre o cascalho. Isso poderá ajudar aliviar a angústia.
5. Morda gengibre ou outra substância picante.
6. Chupe limão.
7. Escreva em um papel o nome de algumas poucas pessoas que você sabe que atenderiam o telefone para conversar até o momento do impulso passar.
8. **Ligue 188 (o CVV - Centro de Valorização da Vida).** Você encontrará pessoas dispostas a atender e ajudar
9. Procure um psiquiatra ou um psicólogo. Estes profissionais entendem o que você está passando e já conversaram com muitas pessoas que passaram por isso. Além disso, por estudarem sobre o tema, podem lhe ajudar a lidar com o que você está sentindo.

Fonte: Aratangy, W. V. (2017). Como lidar com a automutilação. São Paulo: Hogrefe.



COMO VAI A SUA VIDA EMOCIONAL? (TESTE RÁPIDO)

Nas últimas duas semanas, com que frequência você se sentiu mal por alguns destes problemas?

1. Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

2. Ficar para baixo, depressivo ou sem esperança.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

3. Dificuldades para pegar no sono, insônia ou dormir demais.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

4. Muito cansaço ou falta de energia.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

5. Apetite reduzido ou exagerado.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

6. Sentir-se mal, fracassado ou que está desapontando os seus familiares e/ou amigos.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

7. Problemas de concentração para realizar suas tarefas, ler notícias ou ver televisão.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias



8. Se locomover ou falar muito devagar, a ponto de outras pessoas notarem.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

9. Pensar que seria melhor morrer, ou ter vontade de se machucar.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

10. Se você passou por problemas ou dificuldades, foi muito difícil superá-los.

- nenhuma vez dois ou três dias mais da metade dos dias
 praticamente todos os dias

RESULTADO

- Se respondeu “mais da metade dos dias” ou “praticamente todos os dias” para mais de quatro tópicos (ou concorda com o item 9), seu estado emocional está delicado. Procure por um psicólogo ou um psiquiatra, você pode ficar bem.
- Se você respondeu “dois ou três dias” mais da metade das vezes, procure uma pessoa de confiança e compartilhe. Escrever, conversar, fazer atividades físicas e tomar sol pode trazer alívio e sensação de bem-estar. Um psicólogo e psiquiatra também podem ajudar.
- **Atenção: o teste é apenas um indicativo e não substitui, de maneira alguma, o diagnóstico feito por um médico**

Fonte: Adaptado de Biernath,A. (2018). Teste: você está com depressão? Retrieved from <https://saude.abril.com.br/bem-estar/teste-voce-esta-com-depressao/>



DEPRESSÃO E SUICÍDIO

Depressão é o diagnóstico mais comum em suicídios consumados. Todos podem sentir-se deprimidos, tristes, solitários e instáveis de tempos em tempos, é normal. Mas quando esses sentimentos persistem e interferem na vida da pessoa, eles tornam-se sentimentos perigosos.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE DEPRESSÃO!

É fundamental ficar alerta a alguns sinais que levam ao suicídio. Parte deles se confunde com sintomas da depressão, como isolamento, tristeza e irritabilidade, mudanças de apetite e no padrão do sono, desânimo com as atividades antes prazerosas e demonstração de baixa autoestima. Outros sinais, no entanto, podem acender uma luz vermelha e devem ser acompanhados de perto:

- Piora súbita no desempenho escolar.
- Perda ou deterioração do senso de perigo (quando o jovem passa a se envolver com atividades que põem em risco sua vida).
- Verbalização do tipo “queria desaparecer/morrer”, “vocês estariam melhores sem mim” e “nada faz sentido”.

FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE UM QUADRO DEPRESSIVO

Especialistas destacam alguns fatores de risco que merecem a atenção:

- Perda recente – pode ser morte de alguém próximo ou de um animal de estimação, fim de um relacionamento, separação dos pais.
- Transtorno mental, em particular, depressão e aqueles relacionados a traumas.
- Uso de substâncias químicas, inclusive consumo de álcool.
- Histórico de suicídio na família.
- Histórico de violência doméstica.
- Bullying – não apenas quem sofre, os que testemunham ou praticam.
- Acesso a meios letais, como armas de fogo e remédios.

Infelizmente muitas vezes o quadro de depressão não é percebido, o que pode ter um alto preço! **Mas por que a depressão é ignorada?**

Apesar de uma grande variedade de tratamentos estarem disponíveis para a depressão, existem quatro principais razões para que esta doença seja frequentemente não diagnosticada:

1. As pessoas frequentemente ficam constrangidas em admitir que estão deprimidas porque recebem os sintomas como um “sinal de fraqueza”. **O que é uma inverdade.**
2. As pessoas estão familiarizadas com os sentimentos associados à depressão e, então, não são capazes de reconhecê-los como uma doença. **É importante saber que não é normal sentimentos autodepreciativos.**
3. A depressão é mais difícil de diagnosticar quando a pessoa tem outra doença física.
4. Pacientes com depressão podem apresentar-se com uma ampla variedade de dores e queixas vagas.



RESUMINDO PARA NÃO ESQUECER:

SUICÍDIO - É um gesto de autodestruição, a realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio.

PRINCIPAIS MOTIVOS - Desejo de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação, etc.

SENTIMENTOS ENVOLVIDOS - A pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas, chamados de ambivalência. Ela busca atenção por se sentir esquecida ou ignorada e tem a sensação de estar só. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor.

TRANSTORNOS MENTAIS E EMOCIONAIS - Há indícios que muitos casos estejam relacionados com doenças mentais, depressão, transtornos de ansiedade e transtornos de personalidade. Por isso, pessoas que sofrem deste problema deveriam buscar ajuda e então o risco será menor.

PESSOAS QUE AMEAÇAM SE MATAR PODEM DESISTIR DA IDEIA - Essas pessoas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. O apoio pode vir por profissionais de saúde, principalmente psicólogos e psiquiatras, que darão contribuições muitas vezes indispensáveis, especialmente nos casos de descontrole.

AS PESSOAS QUE TENTAM SUICÍDIO PEDEM SOCORRO - Sim, a vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver.

QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR - É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar: “tem algo que eu possa fazer para lhe ajudar?”, a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir.

O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO - A Organização Mundial de Saúde, diz que 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) – rede voluntária de prevenção – atua nesse sentido há mais de 50 anos. O CVV atende por telefone **188** ou **141** (nos estados da Bahia, Maranhão, Pará e Paraná), chat, Skype, e-mail e pessoalmente, além de realizar atendimentos especiais em casos de eventos e catástrofes.



SETEMBRO AMARELO

Uma das formas de lutar pela prevenção é o movimento mundial SETEMBRO AMARELO, campanha da OMS, que estimula a prevenção ao suicídio vinculada ao dia 10 do mês no qual se comemora o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. O objetivo da campanha é colocar na mesa o debate de um assunto ainda hoje considerado tabu para os brasileiros: o suicídio.

No Brasil, o CVV apoia a campanha da OMS, que visa apoiar as iniciativas para ajudar as pessoas que já tentaram, alguma vez, tirar a própria vida e, “por isso, fazem parte de um grupo maior de risco”. Segundo a OMS, a meta é, até 2020, reduzir em 10% a taxa de suicídio.



**CUIDADO COM
FILME E JOGOS
QUE INCENTIVAM E
TORNAM A PRÁTICA
DA MUTILAÇÃO E
SUICÍDIO COMO
ALGO NORMAL,
ENVOLVENDO TUDO
POR UM CLIMA
DE COR, PAZ E
SOLUÇÃO.**

E ATENÇÃO:

**O FERIMENTO
E A MORTE
NUNCA SERÃO
SOLUÇÃO PARA
OS PROBLEMAS,
SEMPRE SERÃO
ATOS DE VIOLÊNCIA
E AGRESSÃO,
TRAZENDO DOR E
SOFRIMENTO.**

VOCÊ PODE ESTAR PASSANDO POR UM MAL PEDAÇO NO MOMENTO. CALMA! LEMBRE-SE: A HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU!

Na Bíblia encontramos a história de um adolescente descrito como muito bonito e filho de um pai amoroso e rico – José.

Infelizmente os irmãos de José sentiam muito ciúmes dele, ao ponto de, cegados pelo ciúme, o venderem como escravo para mercadores que iam para um país distante – Egito.

José viu pouco a pouco sua terra ficar para trás e percebeu, naquele instante, que talvez nunca mais voltaria para casa. Em instantes ele não era mais o filho de um pai amoroso e rico.

Mas a história não terminou aqui. Leia o texto na íntegra em Gênesis 37 a 50.

NÃO SE ESQUEÇA: NÃO IMPORTA O PROBLEMA, A DECEPÇÃO, O MEDO, AS DESILUSÕES...

***A HISTÓRIA AINDA
NÃO TERMINOU.***

Viva a chance de ser feliz! O mundo foi um lugar melhor por causa da vida de José. O mundo é um lugar melhor porque você existe!

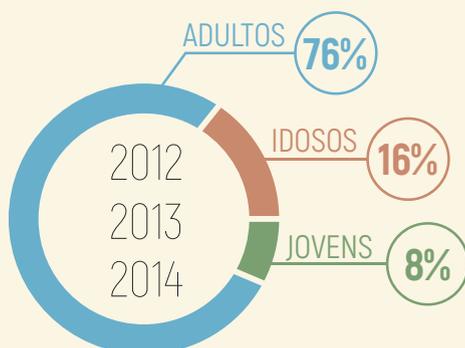


PARA VOCE FICAR POR DENTRO

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS):

- No mundo ocorre anualmente 804 mil mortes causadas por suicídio, representando 11,4 mortes por cada 100 mil habitantes.
- Principais métodos utilizados são o envenenamento, o enforcamento e o uso de armas de fogo, gerando uma morte a cada 40 segundos.
- Estudo realizado pela Unicamp¹ indica que 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso e 2,8% efetivamente tentaram o suicídio.
- É na faixa etária entre 15 e 29 anos que encontramos os maiores índices de crescimento globais de suicídios.
- Em 2012, a morte voluntária foi a segunda causa de morte de jovens no mundo, e no Brasil o cenário é similar.
- De acordo com o relatório "Jovens no Brasil 2014" - do Governo Federal -, entre 1980 e 2012, registrou-se um aumento de 90,41% no número de suicídios nessa faixa etária (15 a 29 anos) no país, passando de 1.523 para 2.900.
- De 2012 a 2014, levando em consideração todas as faixas etárias, foram 31.507 casos de suicídio no país.
- A baixa renda, a falta de política de prevenção, o não controle de armas de fogo são alguns indicadores que fazem com que 75% dos casos de suicídio ocorram em países em que a renda de maior parte da população é considerada baixa ou média.

Percentual médio de óbitos por lesões auto-provocadas voluntariamente, no período de 2012 a 2014 no Brasil:



Fonte: MS/SVS/CGIAE - Sistema de informações sobre Mortalidade - SIMbr

FAIXA ETÁRIA	2012	2013	2014
5 A 9 ANOS	003	003	004
10 A 14 ANOS	117	119	142
15 A 19 ANOS	675	666	672
20 A 29 ANOS	2.225	2.206	2.226
30 A 39 ANOS	2.248	2.288	2.377
40 A 49 ANOS	1.899	2.024	1.956
50 A 59 ANOS	1.453	1.512	1.570
60 A 69 ANOS	916	904	907
70 A 79 ANOS	492	528	512
80 ANOS E MAIS	262	258	259
IDADE IGNORADA	31	25	28
TOTAL	10.321	10.533	10.653

1 BOTEGA, Neury José et al. Suicidal behavior in the community: prevalence and factors associated with suicidal ideation. Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 2005, vol.27, n.1 pp.45-53. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462005000100011&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1516-4446. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462005000100011>.

DISQUE DENÚNCIA:

CASOS
DE AÇÃO
IMEDIATA

190

VIOLÊNCIA
SEXUAL CONTRA
CRIANÇAS E
ADOLESCENTES

100

CENTRAL DE
ATENDIMENTO
À MULHER

180

188

CVV
CENTRO DE
VALORIZAÇÃO
DA VIDA

141