



Secretaria-Geral de  
Segurança Institucional  
**SGSEI**



# SETEMBRO AMARELO

Mais que um mês, um chamado à empatia

**SGSEI**

Secretaria-Geral de Segurança Institucional

“Acreditamos na união de esforços por um Judiciário mais seguro.”

**Acolher faz toda a diferença.** Praticar a empatia e estender a mão a alguém em sofrimento pode salvar vidas. Um gesto de cuidado pode ser a esperança de que a pessoa precisa para não desistir.

# TODA VIDA IMPORTA & VIVER É A MELHOR ESCOLHA

## SAÚDE MENTAL

- Cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo. Assim como buscamos ajuda médica quando sentimos dor física, é fundamental procurar apoio quando enfrentamos dores emocionais.
- Todos enfrentamos momentos difíceis, mas é importante lembrar: você não está sozinho. Procurar ajuda é um ato de coragem e amor-próprio.
- Respeite seus sentimentos, escute o que sua mente está dizendo e permita-se buscar apoio quando precisar. Falar sobre o que se sente pode transformar vidas — inclusive a sua.

## PROCURAR AJUDA NÃO É SINAL DE FRAQUEZA

- Se você não estiver bem, procure ajuda psicológica. Pedir ajuda não é fraqueza. Todos nós passamos por momentos difíceis e podemos precisar de apoio. Respeite sua mente, respeite seu tempo, procure ajuda.



### ATENÇÃO ÀS MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

**Observe pessoas próximas e familiares.** Mudanças repentinas podem ser sinais de sofrimento emocional:

- 1** Uma pessoa extrovertida que se torna retraída
- 2** Abandono de atividades que antes eram prazerosas
- 3** Uso abusivo de álcool ou outras substâncias
- 4** Isolamento social
- 5** Irritabilidade ou tristeza frequente
- 6** Pessoas com parentesco de pessoas que se suicidaram recentemente



### ESCUTE COM EMPATIA

Se alguém se abrir com você, **não julgue** seus sentimentos.

O que parece simples para uns, pode ser extremamente difícil para outros. Cada pessoa tem uma história, experiências e dores diferentes. **Empatia e acolhimento podem salvar vidas.**



### ESCUTA ATIVA SALVA VIDAS

Estar disposto a **ouvir alguém de verdade** pode ser tudo o que ela precisa. Uma **escuta de qualidade, atenta e acolhedora**, pode fazer a diferença entre a vida e a morte.



### PRATIQUE A COMPAIXÃO

**Tenha sensibilidade ao sofrimento do outro**, acompanhada de um compromisso profundo em tentar fazer algo para aliviá-lo. A partir do momento em que você se coloca em disponibilidade para ouvir com compaixão o desabafo das angústias de outra pessoa, **você estará se colocando no lugar do próximo e fazendo a diferença.**



### JAMAIS DEBOCHAR OU MINIMIZAR

Quando alguém diz que pensa em acabar com a própria vida, leve isso a sério. **Não é drama. Não é brincadeira.** É um pedido de socorro. Acolha com carinho, escute sem julgamento e ofereça ajuda.

# ORIENTAÇÕES IMPORTANTES SOBRE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



## RESPEITO E RESPONSABILIDADE

**Não compartilhe vídeos** ou imagens de pessoas tentando contra a própria vida. **Essa prática pode causar danos irreparáveis às vítimas** e suas famílias, além de não respeitar um momento extremamente delicado. Além disso, a **divulgação desse tipo de conteúdo pode incentivar outras pessoas que se encontram em situação vulnerável a cometerem suicídio.**



## INCENTIVAR O SUICÍDIO É CRIME!

Conforme o Art. 122 do Código Penal Brasileiro, é crime **induzir, instigar ou auxiliar** alguém a cometer suicídio, com pena de reclusão. **Respeite a vida e ajude a proteger quem está em sofrimento.**

### ✘ NÃO DESAFIE A PESSOA

Frases como “se você quer mesmo, faz logo” são **extremamente perigosas e podem impulsionar a tentativa**. A pessoa com pensamentos autodestrutivos não consegue enxergar alternativa à sua situação e percebe seu sofrimento como insuportável, inescapável e interminável. **OFEREÇA AJUDA, POIS SEMPRE HÁ UMA SAÍDA.**

### 🗨️ NÃO USE COMPARAÇÕES

Evite dizer frases como “há pessoas passando por coisas piores” ou “você não tem motivo para estar assim”. **Comparar o sofrimento só invalida o que a pessoa está sentindo e pode aumentar a sensação de culpa e isolamento**. Cada pessoa vive e sente a dor de maneira única, e isso precisa ser respeitado com acolhimento e empatia.





Ao perceber que alguém está em risco imediato, tentando contra a própria vida...

### LIGUE IMEDIATAMENTE



Corpo de Bombeiros do RJ possui equipe especializada 24 horas para esse tipo de atendimento

### VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Se estiver passando por momentos difíceis, pensamentos negativos ou precisar apenas desabafar com alguém que escute sem julgamentos, **LIGUE PARA O 188** – Centro de Valorização da Vida (CVV). Atendimento gratuito, sigiloso e disponível 24 horas, todos os dias da semana.



O CVV OFERECE APOIO EMOCIONAL 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA, POR TELEFONE, E-MAIL OU CHAT.

[CLIQUE AQUI PARA FALAR](#)

## **CANAL DE ACOLHIMENTO DO TJRJ**

Espaço permanente de escuta, orientação, acompanhamento e acolhimento para pessoas afetadas por assédio ou discriminação no ambiente institucional, com garantia de sigilo profissional.

**cogen.assedio@tjrj.jus.br**

 CANAL DE  
ACOLHIMENTO



### **O CANAL ATENDE:**

Magistrados, servidores, terceirizados, estagiários, aprendizes, voluntários e prestadores de serviços do Poder Judiciário.

## **CAPS – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

Unidades da prefeitura; Procure a unidade mais próxima de sua residência

### **DEPARTAMENTO DE SAÚDE DO TJRJ**

DESAU: 9º andar – sala 902 / [desau@tjrj.jus.br](mailto:desau@tjrj.jus.br)

Tel: (21) 3133-4413, 2056, 2967

### **MÚTUA(MAGISTRADOS)**

Call Center Médico: (21) 9986-7070



Departamento  
de Segurança  
Patrimonial  
**DESEP**

Divisão  
de Prevenção e  
Combate a Incêndio  
**DICIN**