

VEJO UMA PORTA ABRIR

O PAPEL DA PREVENÇÃO NA CAMPANHA DE
COMBATE AO SUICÍDIO



sesc

PROJETO SESC+ JUVENTUDES



QUE PAPO É ESSE?!



Mas é claro que o sol vai voltar amanhã
Mais uma vez, eu sei
Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã
Espera que o sol já vem



Seja bem-vindo(a)!

Chegou mais um mês de setembro e com ele a importância da campanha do Setembro Amarelo, que desde 2015 acontece para nos lembrar que precisamos falar sobre o suicídio e situações próximas desse tema. Seja por medo ou culpa, dificilmente tratamos com normalidade esse assunto. Aqui o papo é outro, queremos falar com você e queremos falar sério!

Neste espaço você vai encontrar dicas importantes para sua saúde mental. Nossa cartilha “VEJO UMA PORTA ABRIR” faz parte do projeto Sesc+ Juventudes – Sob as lentes da Juventude, elaborado por um grupo de jovens que passaram por situações muito difíceis nos últimos tempos.

Importante ressaltar que a construção desse projeto foi totalmente coletiva, nossos textos e as imagens foram feitos em conjunto com nossos celulares. Por isso, agradecemos ao Sesc Três Rios a oportunidade de desenvolver esse trabalho tão gratificante e de tão necessário para quem nos lê neste momento.

Aqui você vai identificar emoções, pensamentos e perceber como funciona nosso comportamento diante de um mundo cheio de estímulos não benéficos e muitas disputas.

Este trabalho nos mostrou que podemos mudar nossa história, mas para tanto foi preciso coragem para falar sobre sentimentos e nossos reais motivos. Encarar o espelho de frente. Saber onde erramos e acertamos.

A nossa pretensão é que depois de acessar esse material, você busque o lado positivo de suas experiências, desenvolva sua inteligência emocional e aprenda a acolher com muito carinho quem você é, tá ligado!?

E para você que não sabe o que fazer quando está perto de alguém em situação de vulnerabilidade emocional, temos algumas dicas. Se liga porque esse projeto é MEU, é SEU, é NOSSO!

Juntos(as) somos muito mais fortes e nós temos certeza que você vai sair dessa!

MANDANDO A REAL

“Em todo o mundo,
acontece 1 suicídio a cada
40 segundos”.

(Dado da Organização Mundial de Saúde)

O Brasil é o oitavo país com maior índice de suicídios. Chegando a um caso a cada 45 minutos. É chocante, não é mesmo? Mas não estamos trazendo essas informações para te assustar, pelo contrário, queremos mostrar como é importante saber usar a nossa voz para acolher essa causa e as pessoas que vivenciam a ideia do suicídio em suas vidas.

O comportamento suicida vem ganhando impulso em termos numéricos e, principalmente, de impacto, como podemos ver pelos dados da Organização Mundial da Saúde (OMS):

O número de mortes por suicídio, em termos globais, para o ano de 2003 girou em torno de 900 mil pessoas.

Na faixa etária entre 15 e 35 anos, o suicídio está entre as três maiores causas de morte.

Nos últimos 45 anos, a mortalidade global por suicídio vem migrando em participação percentual do grupo dos mais idosos para o de indivíduos mais jovens (15 a 45 anos).

Em indivíduos entre 15 e 44 anos, o suicídio é a sexta causa de incapacitação.





O QUE É OMS?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência de regulação de saúde com o objetivo de desenvolver e apoiar ações, pesquisas e campanhas de saúde pública no mundo.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

O termo saúde mental vem ganhando cada vez mais destaque nos meios de comunicação. Embora ele seja bastante comum, muitas pessoas parecem não entender completamente o que ele significa.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) "A saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de perceber suas habilidades, sendo também capaz de lidar com o estresse normal da vida, além de conseguir trabalhar produtivamente e contribuir com sua comunidade" (OMS, 2018; disponível em Detail (who.int))

**AGORA QUE
VOCÊ JÁ SABE O
TAMANHO DO
PROBLEMA,
PARE UM POUCO
E PENSE: O QUE
SAÚDE MENTAL
QUER DIZER
PARA VOCÊ ?**



SE JUNTAS JÁ CAUSAM, IMAGINA JUNTAS

**“Às vezes, não tem outro jeito
O jeito é seguir
Lembrar que o que me fere
Também me faz sorrir
Escrevo em um bilhete
Ame tudo que puder
Seja o que for
Venha o que vier”**

TIAGO IORC - Bilhetes

Acesse:

<https://youtu.be/SNlS2sf11g>



Depois de quase dois anos de pausa, o cantor Tiago Iorc voltou à ativa em maio de 2019. O artista brasileiro se isolou da mídia e dos fãs porque não estava conseguindo lidar com a fama repentina. O novo disco discute diversas questões sobre as quais ele lidou durante o começo da carreira, como a exposição em redes sociais, autoestima e a depressão, um quadro recorrente em sua vida.

**#Vocênã
precisa
sofrer
sozinho**



O rapper Emicida lançou em julho seu novo single, AmarElo, em parceria com as artistas Pablllo Vittar e Majur. O clipe da música começa com um áudio recebido pelo rapper de um amigo desabafando sobre sua depressão. Sobre a música, ele diz “(...) a ideia é que as pessoas observem ao redor e se enxerguem maiores que os seus problemas, independente de quais sejam”. Sobre a escolha das parcerias, ele fala: “Desde que Pablllo chegou, a vi como símbolo de força, uma gigante. Vencer sorrindo é algo inspirador”.

**“Aí, maloqueiro, aí, maloqueira
Levanta essa cabeça**

Enxuga essas lágrimas, certo?

(Você memo)

Respira fundo e volta pro ringue (vai)

‘Cê vai sair dessa prisão

‘Cê vai atrás desse diploma

Com a fúria da beleza do Sol, entendeu?

Com a fúria da beleza do Sol, entendeu?

Faz isso por nós, faz essa por nós (vai)

Te vejo no pódio

**Ano passado eu morri mas esse ano eu
não morro”**

**Emicida - AmarElo (Sample: Belchior - Sujeito de Sorte)
part. Majur e Pablllo Vittar**

Acesse:

<https://youtu.be/PTDgP3BDPIU>



**#
sua
dor
minha
dor**

CALADA VENCE, SÓ QUE NÃO #SQN

A principal justificativa para falarmos sobre suicídio é que o diálogo pode ajudar a aumentar a importância dada pelas pessoas em relação ao ato. Nas relações pais e filhos(as), entre amigos (as), nas escolas e até mesmo no ambiente profissional é fundamental que todo mundo esteja consciente de que o suicídio não é um problema individual mas sim da sociedade como um todo.

Tem gente que acredita que não falar sobre o assunto pode ser positivo; já que não falando, não estimulamos que o ato aconteça. Isso é um equívoco. Sair da zona de conforto é falar sobre o que nos atinge e como podemos nos curar daquilo que nos fere todos os dias.

#secuida
#falandoéqueagenteseentende
#nossacausa

SOBREVIVI, POSSO CONTAR

Teve um dia, teve uma noite que eu não queria mais estar aqui. Exatamente isso que você acabou de ler: eu não queria mais viver. A noite longa de uma vida ainda curta, pela minha pouca idade, me levava para lugares que eu não queria estar. Não queria falar também com ninguém sobre a vontade de não ser. Uma pergunta me perturbava:

- Por que precisamos sempre falar tudo?

Possíveis respostas que encontro hoje, depois de ter sobrevivido:

- Porque é falando a gente expõe a dor que, às vezes, nem sabe de onde vem...

Se você passou pelo que eu passei, posso te afirmar que você vai encontrar uma nova forma de viver. Uma nova história, mas, não se engane, nesse novo tempo quase tudo se repete. Você vai dar seus primeiros passos, falar suas primeiras palavras, assim como um bebê recém-nascido, o mundo é novo, tudo é novo, você também já será outra pessoa nesse novo mundo.

Depois de um tempo, sobreviver ao suicídio vai parecer que é uma questão que só importa a você. Mas não se engane, eu sobrevivi, vivo com a necessidade de me explicar para todo(as) por quais motivos eu não queria mais viver.

Nessas horas volta a pergunta:

- Por que a gente precisa falar tudo o que sente?

Outras possíveis respostas:

- Porque eu sobrevivi e posso te contar como foi, como é esse processo para te dar esperança e quem sabe fazer você mudar de ideia.

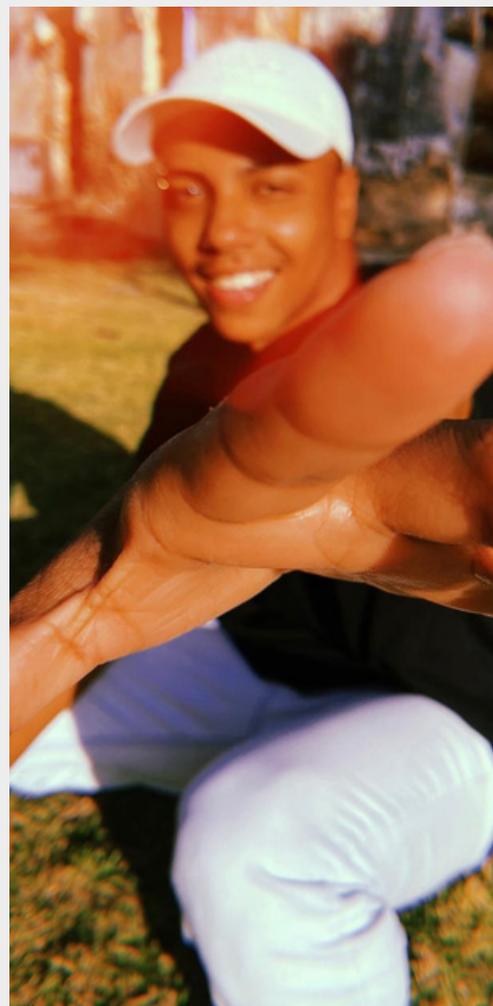
A gente precisa falar o que sente para você não chegar aonde eu cheguei. Para você acreditar que é possível viver bem em um mundo não tão bom assim.

Eu me sinto com a responsabilidade de te dizer que você é incrível. Que só você sabe o que você passa, mas a dor é coletiva porque o mundo é coletivo.

Não acredite em ninguém que diz que você não consegue, que você não é suficientemente bom.

Abrace quem você ama. Seja feliz da forma que você achar mais bonita.

Lembre-se, vivemos um dia de cada vez!



“ENTÃO, ESTA É A MINHA VIDA. E QUERO QUE VOCÊ SAIBA QUE SOU FELIZ E TRISTE AO MESMO TEMPO, E AINDA ESTOU TENTANDO ENTENDER COMO POSSO SER ASSIM.”

As Vantagens de Ser Invisível

O suicídio deriva, muitas vezes, de um estado depressivo, que pode ser causado por inúmeros gatilhos internos e externos. E mesmo com números cada vez mais altos, o assunto ainda é considerado um tabu para muitas pessoas. Tendo em vista que tirar a própria vida é uma decisão extrema para fugir do que é considerado um problema sem solução, a melhor forma de evitá-lo é detectar quando a possibilidade existe e agir a tempo.

PARA TUDO, O QUE É GATILHO?

Substantivo masculino

Peça do fecho de uma arma de fogo que, tocada com o dedo, faz disparar o projétil.

Palavra que, em redes sociais ou na internet, avisa que um conteúdo pode ser sensível a determinados públicos.

Qualquer peça que faz algo avançar, como uma alavanca.

Coisa que, quando acionada, dá início a um processo.

Expressão

Estar com o dedo no gatilho. Estar pronto para fazer alguma coisa.

Etimologia (origem da palavra gatilho): deriva do espanhol gatillo, com o mesmo sentido.

**FICOU
NA
DÚVIDA?**

**PERGUNTA
PARA O
AURÉLIO! ;)**

Quem tem um amigo TEM TUDO

Agora, queremos falar com você que não está exatamente na situação de fragilidade, mas tem um filho(a), mãe ou pai, um amigo(a) que, perceptivelmente, está com problemas.

Vamos adiantando que pedir ajuda não é fácil, mas muitas vezes isso pode melhorar muito a situação de quem está passando pela tempestade. Pedir ajuda e conseguir ajuda são coisas diferentes. Quando a gente consegue pedir auxílio e nossos familiares ou amigos conseguem entender esse pedido, a desesperança diminui e a autoestima aumenta, em situações de depressão e ansiedade isso muitas vezes é tudo que a gente precisa.

Sensibilidade para ouvir, para ficar calado(a), para não julgar, e mais que tudo, para não achar que as saídas são fáceis, porque você não está enxergando o que uma pessoa em situação de vulnerabilidade emocional está dizendo. É urgente que familiares se mostrem sensíveis aos problemas apresentados por outros membros da família, em especial, por adolescentes e jovens. Nossos desencontros dentro da nossa casa ou do ambiente familiar não ajudam a superar nenhum problema, muito pelo contrário, muitas vezes, nos sentimos culpados por estarmos levando mais problemas que nem conseguimos explicar direito para adultos cheios de coisas na cabeça e nenhum tempo para nós.

Precisamos ser sensíveis a quem demonstra algum tipo de sentimento de tristeza, inutilidade, desesperança, ansiedade, irritabilidade, rejeição e/ou raiva. Devemos entender o poder e as consequências dos nossos comportamentos, tanto na vida dos nossos familiares como na vida dos nossos amigos(as), essa preocupação também deve ser estendida aos nossos contatos online. Além da sensibilidade, é preciso desenvolver mais empatia.

Quem tem um amigo

TEM TUDO

Empatia

Capacidade de compreender as razões de outra pessoa e de se colocar no lugar dela. Tem até filósofo que já disse por aí que a empatia é a chave de todas as virtudes #pegaavisão

É preciso conhecer, valorizar e aceitar as diferenças. Somente assim será possível entender o que o outro(a) sente e respeitá-lo(a).

Espera aí,
chama o Aurélio, rapidinho...

Quem tem um amigo tem tudo
Se o poço devorar, ele busca no fundo
É tão dez que junto todo stress
é miúdo
É um ponto pra escorar quando
foi absurdo
Quem tem um amigo tem tudo
Se a bala come, mano, ele se
põe de escudo
Pronto pro que vier mesmo
a qualquer segundo
É um ombro pra chorar depois do fim
do mundo”

Captura de tela de um dos encontros online



I.M.P.O.R.T.A.N.T.E

Para você que é pai ou mãe
ou responsável por um
adolescente, vamos mandar
o papo reto:

Parem por alguns minutos.
Observem seus filhos(as)
Chamem para conversar, se achar que está
acontecendo alguma coisa de errado
Conversar não é brigar
Diálogo é quando eu falo e você consegue me ouvir
Por favor, vamos tentar?!

CALMA, A VIDA PODE MELHORAR

<https://www.cvv.org.br/>

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

Outros locais onde você pode encontrar algum tipo de ajuda:

Serviços de saúde: CAPS e Unidades Básicas de Saúde(Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde)

– Emergências: SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

Se nenhum desses lugares puder te ajudar, não se desespere. Procure sua rede de afeto, seus amigos(as), seus parentes dos mais próximos aos mais distantes. Ser ouvido(a) é muito importante para evitar a perda de uma vida.

Os seres humanos são precários e vulneráveis. Todos(as) somos seres humanos e talvez aquele profissional que deveria estar pronto para atender sua demanda pode não se sentir capaz naquele momento. Para e pensa, antes de tomar qualquer atitude extrema que não tenha volta, dê um tempo para você mesmo(a) tentar entender o que está acontecendo.

As redes sociais também têm locais de apoio, caso você queira saber mais procure:

@setembroamarelo
@euteapoio
@helpfju
@sosjovem

#ouçasesmjulgar
#gentilezageragentileza
#deixaelafalar



Sobre

fatos e fakes

1

A maioria das pessoas que se matam deram avisos de sua intenção.

2

A maioria dos que pensam em se matar, tem sentimentos ambivalentes.

3

Suicidas frequentemente dão ampla indicação de sua intenção.

4

Muitos suicídios ocorrem num período de melhora, quando a pessoa tem a energia e a vontade de transformar pensamentos desesperados em ação autodestrutiva.

5

A partir da prevenção e cuidado, os suicídios podem ser evitados.

6

Pensamentos suicidas podem retornar, mas eles não são permanentes e em algumas pessoas eles podem nunca mais retornar.

1

Pessoas que ficam ameaçando suicídio não se matam.

2

Quem quer se matar, se mata mesmo.

3

Suicídios ocorrem sem avisos.

4

Melhora após a crise significa que o risco de suicídio acabou.

5

Os suicídios não podem ser prevenidos.

6

Uma vez suicida, sempre suicida.

DEIXA, DEIXA EU DIZER O QUE PENSO DESSA VIDA, PRECISO DE MAIS DESABAFAR





#FICA #DICA

*filmes
livros
músicas*

01 ELENA (2012)

Um documentário da brasileira Petra Costa, o filme narra a trajetória da atriz Elena, irmã de Petra, que se suicidou aos 20 anos, em Nova York. Um filme sensível, de belas imagens e mensagem imponente

02 A PONTE (2006)

Um documentário norte-americano sobre a Golden Gate, em São Francisco, e o fato de essa ponte, um cartão-postal da cidade, atrair centenas de pessoas que se atiram dela para o mar todo ano.

03 CONTROLE - A HISTÓRIA DE IAN CURTIS (2007)

Ian Curtis foi o vocalista da banda Joy Division que, em meio às conturbações da carreira, da vida amorosa e de problemas com a epilepsia, se enforcou aos 23 anos, em 1980. O filme narra a trajetória do jovem ao estrelato e sua relação com o mundo. Um filme melancólico e intenso, assim como a vida de Curtis.

04 OS FAMOSOS E OS DUENDES DA MORTE (2009)

Longa nacional baseado no livro de Ismael Caneppele e dirigido por Esmir Filho. Os Famosos e os Duendes da Morte é um filme poético e lento, para ser visto com atenção e montado como um quebra-cabeça.

05 GAROTA, INTERROMPIDA (1999)

Baseado no livro de mesmo nome da autora Susanna Kaysen, Garota, Interrompida é autobiográfico. Após uma tentativa de suicídio, Susanna é internada em um hospital para se recuperar.

06 ÚLTIMOS DIAS (2005)

Do incrível diretor Gus Van Sant, o filme reimagina os últimos dias do cantor Kurt Cobain, vocalista do Nirvana que supostamente se suicidou aos 27 anos.

07 SALA DO SUICÍDIO (2011)

Um filme polaco que conta a história de Dominik, um garoto que, após beijar outro garoto, começa a sofrer bullying e se isolar em um universo virtual. Na internet, conhece uma moça que lhe apresenta a Sala Suicida, onde ele pode interagir com pessoas que passam pela mesma situação que ele. Um filme bem caricato, mas com uma visão diferente sobre o assunto.

08 GAROTO INTERROMPIDO (2009)

Evan Perry tinha 15 anos quando pulou do apartamento da família em Nova York. Sua mãe produziu esse documentário, em que narra a dor de perder um filho. Evan tinha transtorno bipolar e passou por diversos tratamentos diferentes ao longo de muito tempo. Ele falava sobre a morte já aos cinco anos e viveu às sombras da doença durante toda sua vida.

#FICADICA

filmes - livros músicas

09 GERAÇÃO PROZAC (2011)

Baseada no livro de Elizabeth Wurtzel, a história acompanha a própria Elizabeth, que passa por uma fase depressiva que compromete seus planos de estudar jornalismo em Harvard. A moça começa a frequentar terapia e a tomar Prozac, o que deixa a personagem perplexa sobre a relação médica e a receita de antidepressivos.

11 "As Vantagens de Ser Invisível" (2012)

Baseado no livro homônimo, conduz o espectador ao fundo do poço que é a adolescência do protagonista, nos levando a compreender o quão únicas as mentes podem ser. Além disso, expõe as dificuldades que alguém com transtornos mentais enfrenta ao se relacionar e se estabelecer na sociedade, principalmente na fase da adolescência.

13 Not Alone (2017)

Este documentário da Netflix aborda a depressão na adolescência. Jacqueline Monetta é uma jovem de 18 anos que tenta lidar com uma perda muito difícil. Sua melhor amiga se suicidou enquanto ainda estavam no ensino médio. Para entender melhor os sentimentos de sua amiga e a realidade das pessoas com transtornos mentais, a jovem conversa com adolescentes com depressão e pensamentos suicidas.

15 O Lado Bom Da Vida (2012)

Mais um filme baseado em um romance, O Lado Bom Da Vida rendeu um Oscar de Melhor Atriz à Jennifer Lawrence e conta a história de um professor que passa quatro anos internado em um hospital psiquiátrico. Pat Solitano, interpretado por Bradley Cooper, recebe alta com o objetivo de reconquistar sua esposa e se reaproximar da família. A dinâmica do enredo muda quando ele é apresentado à Tiffany, uma jovem peculiar com quem ele forjará um laço inesperado.

10 AS VIRGENS SUICIDAS (1999)

O filme de Sofia Coppola mostra a vida da família Lisbon narrada pelos seus vizinhos. Quando a caçula se suicida, a mãe da família decide tomar uma atitude radical para proteger suas filhas restantes e as proíbe de ter qualquer contato social fora da casa.

12 "Os treze porquês"

Uma das séries mais impactantes sobre o assunto é também apontada como um gatilho para quem já possui algum tipo de transtorno.

14 Divertida Mente (2016)

O longa-metragem da Disney e Pixar foi o vencedor do Oscar de melhor animação em 2016. De forma leve e divertida, o filme explica didaticamente como o cérebro humano é responsável por administrar as cinco emoções básicas - Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojo - e a importância do seu equilíbrio para o bem-estar.

16 Fleabag

Fleabag é um mergulho na mente fervilhante de uma mulher inteligente, sexual, inquieta e devastada pelo luto, em seu dia-a-dia na vida moderna de Londres. A dramaturga premiada Phoebe Waller-Bridge é a autora e faz o papel de Fleabag, uma mulher autêntica que tenta retomar sua vida, enquanto rejeita a ajuda de qualquer um que tente se manter ao seu lado durante a sua crise.

#FICADICA

filmes - livros músicas

17 The end of the fucking world

James é um jovem de 17 anos que acredita ser um psicopata, matando regularmente animais como um hobby, mas ficou entediado com isso. Depois de se familiarizar com Alyssa, uma colega rebelde de 17 anos de idade, ele decide matá-la enquanto ambos fogem em uma viagem, mas acaba se apaixonando por ela.

19 Um homem chamado Ove (2017)

Ove é um senhor amargurado, aposentado e viúvo. Aos 59 anos, alimenta a monótona rotina de visitar o túmulo de sua falecida esposa e descontar o mal humor nas pessoas ao seu redor. Quando, enfim, decide interromper sua própria vida e vê seu plano dar errado, tem a chance de conseguir uma nova amizade.

21 Amor e outras drogas

Anne Hathaway vive o papel de Maggie, uma pintora de 26 anos que sofre de mal de Parkinson e resolve se privar de relações duradouras. Por causa de sua condição, ela passa a abusar do uso de medicamentos por conta própria, o que a faz conhecer Jamie, um vendedor charmoso que está disposto a mostrar a ela que é possível viver uma vida normal.

22 Garota Negra (1996) Youtube [gratuito, pesquisar por "La noire de legendado"]

Diouana é uma jovem negra que é levada à França por um casal branco. Ela pensa que será governanta das crianças, mas é forçada a trabalhar como empregada, sem pagamento. Logo ela percebe a discrepância entre a realidade de sua vida e seus antigos sonhos sobre o país. Este filme é revolucionário em muitos sentidos, principalmente por ter sido realizado num país africano e abordar temas tão fortes numa época em que poucos artistas negros do cinema conseguiam destaque internacional. Garota Negra deve ser um dos poucos filmes que tratam da questão de saúde mental/suicídio e sua relação com racismo estrutural e colonialismo. Passamos o filme todo vendo Diouana sendo tratada pelo casal de franceses que a "empregam" como uma posse a ser mostrada, e não como uma mulher em si. Isso fica claro quando, numa cena em que o casal convida amigos para um jantar, Diouana é apresentada como uma figura exótica a ser observada; "posso te dar um beijo? É que nunca beijei uma mulher negra antes", diz um dos amigos, ao que todos os outros riem com naturalidade.

18 This is us

O personagem de Sterling K. Brown parece ter tudo perfeito, mas o Randall sofre de ansiedade. Aquele tipo de crise que paralisa. O ataque de pânico que foi mostrado, desencadeado por várias situações de ansiedade, fez com que ele sentasse em um canto e não conseguisse se mexer. Esse tipo é cruel, parece que você está enlouquecendo ou que está prestes a morrer. Na próxima temporada, eles vão abordar a depressão do Toby e veremos como um personagem todo cheio de energia e bom humor, também pode ter oscilações e sofrer de depressão.

20 Modern Love

Lexi é uma personagem que sofre com transtorno de bipolaridade. Esse problema faz com que se sinta exatamente feliz em alguns momentos e absurdamente triste em outros, o que a faz perder amigos, empregos e outras oportunidades. Após perder um relacionamento, ela decide se abrir para uma amiga sobre sua doença, que a apoia e a ajuda a buscar tratamento.

MÚSICAS PARA REFLETIR E CURTIR

Alessia Cara - Scars to your beautiful

(<https://www.youtube.com/watch?v=MWASeaYuHZo>)

Unstoppable - Sia

(<https://www.youtube.com/watch?v=cxjvTXo9WWM>)

Lenine - Paciência

(<https://www.youtube.com/watch?v=SWm1uvCRfvA>)

Let It Be - The Beatles

(<https://www.youtube.com/watch?v=QDYfEBY9NM4>)

High Hopes - Panic! At the Disco

(<https://www.youtube.com/watch?v=IPXlgEAGe4U>)

Dreamer - Martin Garrix

(<https://www.youtube.com/watch?v=b9HpOAYjY9I>)

Rise Up - Andra Day

(<https://www.youtube.com/watch?v=4ojR0LuPxGE>)

Nessa Paz eu Vou - Tiago Iorc

(<https://www.youtube.com/watch?v=YVYVv1tTMGU>)

Tá Escrito - Grupo Revelação

(https://www.youtube.com/watch?v=09_s_Kh8sls)

Torches - X-Ambassadors

(<https://www.youtube.com/watch?v=Rmt8-H3Lyys>)

Roar - Katy Perry

(<https://www.youtube.com/watch?v=CevxZvSjLk8>)

Who You Are - Jessie J

(<https://www.youtube.com/watch?v=j2WWrupMBAE>)

Masterpiece - Jessie J

(<https://www.youtube.com/watch?v=PTOFegJ9zzl>)

Born This Way - Lady Gaga

(<https://www.youtube.com/watch?v=wV1FrqwZyKw>)

O Mundo é um Moinho - Cartola

(<https://www.youtube.com/watch?v=dB6mPGLj2J8>)

Human - Rag'n'bone Man

(<https://www.youtube.com/watch?v=L3wKzyIN1yk>)

That's My Way - Edi Rock, Seu Jorge, Leon Mobley

(https://www.youtube.com/watch?v=ysfm_adxRrI)

Death bed - Powfu, beabadoobe

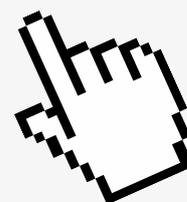
(<https://youtu.be/kOUNDa6D66k>)

Hold on - Chord Overstreet

(<https://youtu.be/8ofCZObsnOo>)

A prova de balas - VMZ

(https://youtu.be/B_ZpA0cAhCg)



#desistirnãoéopção
#seliga

QUEM SOMOS

OH SOL VÊ SE NÃO ME ESQUECE



Olá, meu nome é Brenda Reis. Tenho 20 anos e gosto de tudo um pouco, inclusive esportes. Já joguei rugby, já fiz teatro no Sesc, já trabalhei até como mulher Maravilha. Meu hobby agora é ler e passear com meu filho e meu marido nas horas vagas. Tirar fotos também que é minha paixão. Estou em uma fase agora de descobrimento e de uma autoanálise, às vezes faz bem. Espero que gostem muito dessa cartilha que foi feita com muito amor e carinho para vocês!



Meu nome é Deivid, tenho 24 anos e sou conhecido mais como 2D, Utilizo meu celular como ferramenta de trabalho fotografando e filmando pessoas pela região inteira. Atualmente cursando faculdade de fotografia, sinto que vou chegar muito longe com a minha verdade e talento.



Meu nome é Caren, tenho 13 anos e meus hobbies favoritos são pintar e ouvir música; sou apaixonada em gatos e meu sonho é ser maquiadora.



Meu nome é Gabriel Gomes, tenho 17 anos. Sou músico, modelo, gosto de ouvir música, sair e modelar.



Me chamo Harrison Leles, tenho 18 anos sou estudante, bailarino, confeitiro, amante da fotografia e dos esportes !!



Me chamo Maria Verônica, tenho 21 anos e atualmente moro em Minas Gerais. Sou fotógrafa há 3 anos e aspirante a fotojornalista. Amante e defensora dos animais e de todo tipo de vida ameaçada, gosto de usar minhas lentes para trazer à tona as diferentes faces da nossa realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://youtu.be/npwM56if-osMas> é claro que o SOL, vai voltar AMANHÃ Renato Russo e Flavio Venturini

<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/> Organização Mundial de Saúde

<https://nossacausa.com/precisamos-falar-sobre-suicidio-engaje-se-pelo-setembro-amarelo/>

<https://youtu.be/SNIS2sfI1gTIAGO> IORC – Bilhetes

<https://youtu.be/PTDgP3BDPIU> Emicida - AmarElo (Sample: Belchior - Sujeito de Sorte) part. Majur e Pablio Vittar

<https://www.dicio.com.br/aurelio-2/> Dicionário On Line de Português

<https://youtu.be/avRmAJE9jLIRubel> - Mantra ft. Emicida [Áudio Oficial]

<https://youtu.be/hxsWMIVPdWg> Emicida - Quem tem um amigo (tem tudo) part. Zeca Pagodinho, Tokyo Ska Paradise Orchestra e Prettos

<https://www.setembroamarelo.com/>

<https://bvsmms.saude.gov.br/trabalhando-juntos-para-prevenir-o-suicidio-10-9-dia-mundial-de-prevencao-do-suicidio/>

”

“E todo silêncio assim tenso
É o resto de algum pesadelo
Manifesto equilíbrio tipo cerebello
Quando o dia arrepia dos pés ao cabelo
Eu deixo fluir é o feng shui
É o som das águas desobstruir
Tudo que tanta mágoa tentou destruir
De farelo em farelo me reconstruí
Tanto dado, tanto caos, quanto cabo, quanto mal
Quanto enrosco, é loucura iniciante ou juízo final
Tanto encosto quanto imposto, vendo rosto posto
Que se não, um vazio brutal
Meu truta, somos poeira das estrelas, nada além
Frutos do acaso, soltos no tempo como nuvens
Luzes que cortam horizontes quando surgem
Ciclos que fecham, saca, assim como tu vens”

”

Imagem da capa:
closeup-shot-gold-door-knob-black-door Freepik

FICHA TÉCNICA:

Projeto Sesc+ Juventudes - Sesc RJ

Programação- Sob as Lentes da Juventude

Unidade Responsável: Sesc Três Rios

Gerente: Geisilaine de Souza Ribeiro Viana

Analista Responsável: Elvio Kamiyama

Agente de Relacionamento Comunitário: Tamires Martins Montemor dos Reis

Instrutores: Adriana Madeira Coutinho
Igor Vinagre de Carvalho

Participantes:

Brenda Fabya dos Reis Frans Rocha

Caren Bastos Lucas

Deivid Souza Medeiros

Harrison Carlos Silva Leles

Gabriel Gomes

Maria Verônica Amorim Rabello

