



# ABRAÇO

PROGRAMA MUNICIPAL DE APOIO *À Vida*

**Enxergue através  
da máscara,  
viver é sempre a  
melhor opção.  
Uma conversa  
pode salvar  
uma vida.**



# Abraço à Vida

O Programa ABRAÇO À VIDA - Programa Municipal de Apoio à Vida - surgiu com o objetivo de alertar a população sobre o **crescente índice de suicídio que avança no Brasil**, no estado e município.

O programa trabalha como uma estratégia de valorização da vida, colocando-se por meio de uma equipe capacitada e grupos focais de apoio como parceiro no processo de superação e enfrentamento dessa condição, trabalhando junto com aquelas pessoas que estão passando por problemas emocionais ou psicológicos e depressão.

## Recado para os que sofrem

Nosso comportamento e nossa autoimagem é altamente influenciada por crenças e padrões de pensamento que são construídos no decorrer da nossa história.

Quando algumas dessas crenças são recorrentes em nossos pensamentos, elas nos impedem de vermos soluções para mudarmos o que nos desagrada e nos causa sofrimento.

Temos uma tendência forte em fazer generalizações e acreditamos nelas como se fossem aplicadas em todos os casos e para todas as pessoas e situações.

## Nesse processo, lembre-se:



### **No mundo existem mais de 7 bilhões de pessoas.**

Permita-se conhecer novas pessoas e formar novas amizades. Evite fazer generalizações e não tente agradar a todos. Cada pessoa é diferente e você é e pode vir a ser importante para alguém.



### **Sua vida é mais importante do que o seu problema.**

A vida tem muitos obstáculos. E por mais que não consigamos enxergar solução para os problemas, acredite, ela existe. Permita-se conversar com alguém e buscar estratégias para enfrentar essa situação. A ajuda só vai lhe deixar mais forte.



### **Muitas vezes é preciso dar um passo para trás para dar dois para frente.**

Não é sinal de fracasso ter que diminuir ou interromper algumas rotinas para recuperar as forças. É sinal de autoconhecimento e autocuidado. Muitas vezes, pessoas em sofrimento precisam parar para refletir sobre estratégias de superação.



### **Psicólogo não é coisa de louco.**

Depressão é uma doença. Existem profissionais especializados para ajudar quem sofre. Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, é questão de autoconhecimento. Permita-se cuidar-se.

# Crenças distorcidas e pensamentos disfuncionais:

☹️ NINGUÉM GOSTA DE MIM.

☹️ SOU UMA PESSOA CHATA.

☹️ SOU DESINTERESSANTE.

☹️ SOU UM ESTORVO NA VIDA DAS PESSOAS.

☹️ NÃO SUPORTAREI ENCARAR ESSA VERGONHA.

☹️ SOU UM FRACASSADO.

☹️ MINHA VIDA NÃO TEM PROPÓSITO.

☹️ NUNCA SEREI FELIZ.

☹️ NÃO CONSEGUIREI SUPERAR ESSE PROBLEMA.

Se você acredita em alguma dessas frases, entre em contato conosco ou procure um dos nossos grupos de apoio.

## Recados para os que amam

É muito difícil vermos as pessoas que amamos sofrerem. Mas saiba que não é fácil motivar uma pessoa, pois isso deve acontecer de dentro para fora. Contudo, dar suporte para os que sofrem é muito importante, seja fornecendo apoio e respeito às escolhas, na validação da dor, no encorajamento em procurar ajuda, ouvindo, conversando e não julgando. Isso pode parecer simples, mas não é. Você não está sozinho e também pode precisar de ajuda.



**Permita-se amar.  
Permita-se sentir.  
Aqui tem alguém  
que pode  
escutar você.  
Uma conversa  
pode salvar  
uma vida.**

 **DISQUE**  
**(47) 99982-2322**  
Ligações e WhatsApp



# Grupos focais de apoio



## Convivência Cristã

Quintas-feiras - 14h

Avenida do Estado, 1231 - sala 04, Ariribá



## Ministério Frutificar

Quartas-feiras - 17h

Rua Concórdia, 146 - sala superior, Municípios



## Igreja Bola de Neve

Quintas-feiras - 20h

Avenida do Estado, 762, Ariribá



## Igreja Sara Nossa Terra

Quintas-feiras - 17h

Rua Israel, 505, Nações



## Igreja Embaixada do Reino de Deus

Quintas-feiras - 16h

Rua 1950, 915, Centro



## Casa da Família - Igreja Luz da Vida

Terças-feiras - 14h às 17h

Rua Uganda, 312, Nações



## Igreja da Família

Terças-feiras - 8h às 14h

Quinta Avenida, 1574, 2º piso, Municípios.

Os grupos focais de apoio são rodas de conversas sigilosas, organizadas por voluntários dispostos a levantar-se como apoiadores de pessoas em depressão.

**ABRAÇO À VIDA** - Programa Municipal de Apoio à Vida  
Plantão 24h - (47) 99982-2322

**Atendimento presencial:**

Espaço Família - Rua Itália, 1059, Nações. Das 13h às 19h.

Programa de Acolhimento e Inclusão Social (PAIS)

Rua Bom Retiro, 1251, Municípios. Das 8h às 12h e 13h às 18h.

Apoio:



Realização:



PREFEITURA  
**BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ**