

Fale conosco

 @CentrodeEducaçãoemPrevençãoePósvençãodoSuicídio

 @ceps_eerp_usp

 cepsusp@gmail.com

Referências:

Querido, Ana, & Dixe, Maria dos Anjos. (2016). A esperança na saúde mental: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (spe3), 95-101. <https://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0124>

Denneson, L. M., Smolenski, D. J., Bauer, B. W., Dobscha, S. K., & Bush, N. E. (2018). The Mediating Role of Coping Self-Efficacy in Hope Box Use and Suicidal Ideation Severity. *Archives of Suicide Research*, 1118, 13811118.2018.1456383. <http://doi.org/10.1080/13811118.2018.1456383>

Sartore, A. C., & Grossi, S. A. A. (2008). Herth hope index - instrument adapted and validated to Portuguese. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 42(2), 227-232. <http://doi.org/10.1590/S0080-62342008000200003>

Miller, J.F. Hope: A Construct Central to Nursing. *Nursing Forum* 42(1):12-9, 2007.

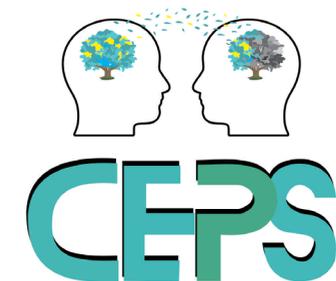


KIT de ESPERANÇA

Cultivando esperança
em busca de bem-estar

Autoria:

Isabela dos Santos Martin
Kelly Graziani Giacchero Vedana



Centro de Educação em Prevenção e Pósvenção ao Suicídio

O que é esperança?

A esperança deriva do verbo esperar e está associada a esperar algo possível, alcançar algo que deseja, ter otimismo, positividade e fé.

Em que a esperança pode nos ajudar?

A esperança promove a saúde mental e combate o desespero e desesperança, que estão ligados a muitas doenças mentais e ao suicídio. Além disso, a esperança é muito importante para superarmos momentos difíceis, tolerarmos frustrações e persistirmos motivados em direção a nossos objetivos, planos e sonhos.

É possível desenvolver a esperança?

Sim! A esperança pode ser desenvolvida ou fortalecida.

Como desenvolver a esperança?

Observe com atenção suas práticas diárias e busque pelos seguintes itens e práticas:

- Mantenha bons relacionamentos e o contato com pessoas que lhe tragam bem-estar;
- Evite excesso de preocupação;
- Cultive o pensamento positivo;
- Realize prática que fortaleçam sua espiritualidade;
- Estabeleça objetivos realistas, concretos, atingíveis e atualize-os;
- Evite tratar problemas e crises como situações intoleráveis ou definitivos;
- Aprenda com as perdas e fracassos e siga em frente;
- Retome lembranças positivas
- Reconheça cada pequeno sucesso;
- Cultive o bom humor em sua rotina;
- Valorize-se e confie em você.

O que é um Kit de Esperança?

O Kit de Esperança estimula o desenvolvimento e fortalecimento da esperança por meio de atitudes, lembranças e interações. Ele é muito útil quando passamos por momentos difíceis.

Construa seu Kit de Esperança para o dia-a-dia

- Tenha facilmente disponíveis no seu dia-a-dia símbolos ou mensagens que lhe tragam pensamentos positivos, lembranças de bons momentos ou de pessoas queridas: objetos, senhas, fotos, músicas, textos, poesias, bilhetes;
- Recorde-se de pessoas muito queridas que lhe fazem bem;
- Tenha com você uma lista com suas metas e planos de vida;
- Busque na memória ou escreva sobre situações difíceis que você conseguiu superar e de que maneira fez isso;