



Setembro
AMARELO
Mês de prevenção ao suicídio

Cartilha: Informar para Prevenir



Sumário:

1. Precisamos falar sobre suicídio	3
2. Suicídio no Brasil e no mundo	3
3. Verdades e mitos	4
4. Fatores de risco e sinais que devemos estar atentos	4
5. Frases de alerta	5
6. O que fazer para ajudar alguém sob risco de suicídio?	5
7. O que não se deve fazer?	6
8. Quem pode ajudar?	6
9. Onde buscar ajuda?	6
10. Emergência: serviço de atendimento móvel de urgência (SAMU)	7
11. Fatores de proteção	7



1. Precisamos falar sobre suicídio

Falar sobre suicídio da maneira adequada e com responsabilidade é uma das principais formas de enfrentar o problema. Para muitos, o assunto é tabu, carregado de preconceitos e marcado pelo estigma social, o que não auxilia na prevenção.

O suicídio é uma das principais causas de mortes no Brasil e no mundo, especialmente entre jovens. Portanto, saber reconhecer os sinais de alerta pode salvar vidas.

O suicídio pode ser considerado como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal. Também fazem parte do que habitualmente chamamos de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa.

O suicídio é um fenômeno presente ao longo de toda a história da humanidade, em todas as culturas, e bastante complexo, pois afeta pessoas de diferentes origens, classes, idades e gênero.

É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, incluindo genéticos, culturais e socioambientais.

Dessa forma, é preciso considerar como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser considerado de forma causal e simplista apenas a de terminados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.

2. Suicídio no Brasil e no mundo

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), a cada 40 segundos, uma pessoa se suicida no mundo e cada suicídio tem um sério impacto em, pelo menos, outras seis pessoas. Outra estatística que assusta é a divulgada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), que afirma que todos os anos são registrados cerca de 13 mil suicídios no Brasil e mais de um milhão em todo o mundo. E, de acordo com eles, 96,8% desses casos estão associados com histórico de doenças mentais, que podem ser tratadas.

O impacto psicológico, social e financeiro do suicídio em uma família e comunidade é imensurável. Dessa forma, entender o suicídio como uma questão de saúde pública e elaborar estratégias para a sua prevenção é fundamental para preservar e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

3. Verdades e mitos

Verdades:

- Em geral, os suicídios são premeditados e as pessoas dão sinais de suas intenções.
- Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir.
- A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.
- Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta nas pessoas o desejo de cometê-lo. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem. Sendo assim, podem ser componentes fundamentais para a redução da ideação suicida.
- Nem todos os suicídios estão associados a outros casos na família.
- As crianças se suicidam também e, qualquer gesto, em qualquer idade, deve ser levado muito seriamente.

Mitos:

- A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa.
- O suicídio não pode ser prevenido.
- Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.
- A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo.
- Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.
- O suicídio é hereditário.
- Os indivíduos que tentam ou suicidam-se têm sempre alguma perturbação mental.
- As crianças não se suicidam, visto que não entendem que a morte é final e são cognitivamente incapazes de empenhar-se em um ato suicida.

4. Fatores de risco e sinais que devemos estar atentos:

- Comportamento retraído e dificuldade de relacionamento pessoal;
- Histórico de transtornos psiquiátricos;
- Abuso de álcool e outras drogas;
- Ansiedade, pânico ou estresse prolongado;



- Isolamento social
- Ausência ou abandono de planos para o futuro;
- Precisa de muito esforço para fazer atividades simples, como levantar da cama;
- Queixas contínuas de sintomas como desconforto, angústia, falta de prazer ou sentido de vida;
- Mudança na personalidade, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
- Mudança no hábito alimentar e do sono;
- Tentativa de suicídio anterior;
- Traumas físicos e/ou psicológicos
- Baixa autoestima, odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha;
- Uma perda recente importante – morte, divórcio, separação e etc;
- Despedidas (“acho que no próximo natal não estarei aqui com vocês”, ligações com conotações de despedida, distribuir os bens pessoais);
- Publicações de redes sociais com conteúdo negativista ou participações em grupos virtuais que incentivem o suicídio ou outros comportamentos associados;
- História familiar de suicídio.

5. Frases de alerta:

- “Vou desaparecer”
- “Quero desaparecer”
- “Vou deixar vocês em paz”
- “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”
- “Eu não sirvo pra nada”
- “Os outros vão ser mais felizes sem mim”
- “Eu sou um perdedor e um peso para os outros”
- “Minha vida não tem mais sentido”
- “Eu não aguento mais viver assim”
- “Essa é a última chance”
- “Não sou amado ou querido por ninguém”
- “Eu não estarei aqui no próximo ano”
- “Sou um fracasso”

6. O que fazer para ajudar alguém sob risco de suicídio?

- Em todos os momentos, é primordial adotar uma postura respeitosa com os sentimentos de quem está em crise emocional. Compreenda que o sofrimento daquela pessoa é real, mesmo que as razões possam parecer sem importância para você. Cada um se sente e se comporta de uma forma diferente diante de eventos adversos. Se a dor não é sua, não é drama.
- Acolha a pessoa. Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional, como um médico, psicólogo e profissionais de saúde mental. Ofereça-se para acom-

panhá-la a uma consulta.

- Valorize o que a pessoa diz, não dê sermão e nem faça julgamentos e críticas.
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha em hipótese alguma e mantenha-a longe de quaisquer materiais de risco, como arma de fogo, venenos, medicamentos, objetos cortantes e outros. E procure ajuda



de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimentos a crises, um profissional da saúde ou consulte algum familiar dessa pessoa.

- Fique em contato direto para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.
- Lembre-se de que, durante momentos de angústia e tristeza, seu amigo/colega/parente pode não se sentir bem com atividades que antes lhe traziam alegria e prazer. Em muitos casos, eles não tem nem energia, por isso, pode ser que alguns convites não o agradam, mas ainda assim, ofereça sua companhia e proponha momentos que sejam agradáveis, como um passeio ao ar livre, uma refeição especial ou simplesmente algum tempo juntos em uma visita para conversa. O mais importante é se mostrar presente e disponível, sempre lembrando que a pessoa não está sozinha durante esse período e nem é um estorvo para você.



7.O que não se deve fazer?

- Condenar/Julgar:

“Isso é covardia”

“Não chore”

“Larga de drama”

“Isso é loucura”

“É fraqueza”

“Isso é sua culpa”

- Banalizar:

“É por isso que quer morrer?”

“Já passei por coisas piores e não me matei”

- Opinar:

“Você quer chamar atenção”

“Te falta Deus”

“Isso é falta de vergonha na cara”

- Dar sermão:

“Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente”

- Frases de incentivo:

“Levanta a cabeça, deixa disso”

“Pense positivo”

“A sua vida é tão boa, você não precisa se sentir assim”

“Seja forte”

8.Quem pode ajudar?

Existem diversos profissionais preparados para lidar com o sofrimento e o adoecimento emocional, tanto na rede privada de saúde quanto na atenção pública. Dentre os principais profissionais capacitados estão: psiquiatras, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais, mas a equipe de saúde, como um todo, pode atuar no acolhimento e acompanhamento das pessoas em sofrimento mental.

Para superar essas condições depressivas mais graves, é fundamental buscar o auxílio profissional médico e psicológico. Somente um psiquiatra pode realizar o diagnóstico e prescrever um tratamento medicamentoso específico para cada caso: baseado na gravidade do quadro, no histórico da pessoa e na interpretação dos exames laboratoriais. Este tratamento médico associado a psicoterapia é o combo ideal para promover bem-estar geral e uma boa qualidade de vida para o paciente, prevenindo também novos episódios.

É importante salientar que, cada paciente experimentará o manejo de sua saúde de uma forma diferente. O tratamento não tem prazo padrão, por isso é necessário manter os cuidados pelo tempo necessário a cada paciente, cabe ao profissional saber o momento ideal para dar alta ou para fazer a retirada de medicação.

9.Onde buscar ajuda?

IPASGO CLÍNICA SAÚDE MENTAL

O Ipasgo Clínicas de Campinas foi inaugurada em janeiro de 2021 pelo governador Ronaldo Caiado. A unidade, que funciona das 7h às 19h, no Setor Campinas, em Goiânia, é referência em saúde mental e conta com uma equipe multiprofissional de 50 profissionais da área de saúde, oferecendo consultas em psiquiatria e psicologia.

Um projeto inovador e de sucesso que, em apenas oito meses, chegou a realizar mais de 6 mil atendimentos. O objetivo do espaço é garantir a qualidade de vida para pacientes em tratamento de doenças mentais como ansiedade, depressão e todos os outros transtornos, promovendo a estabilidade da saúde mental através da tríade: psiquiatria, psicologia e artes.

Para agendar uma consulta, basta ligar para (62) 3233-6449/ 6459/ 6496. Para consultar com um profissional credenciado, basta entrar em contato pelo telefone 0800 62 1919.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

O Centro de Valorização da Vida (CVV), oferece

apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária e gratuita as pessoas que precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail ou chat 24 horas todos os dias.

As ligações que acontecem em parceria com o Sistema Único de Saúde (SUS), podem ser feitas a partir de qualquer telefone fixo ou móvel, pelo telefone 188. Quem preferir receber ajuda online, deve acessar: www.cvv.org.br

10. Emergência: serviço de atendimento móvel de urgência (SAMU)

Se você presenciar qualquer caso de urgência ou emergência, acione imediatamente o Samu, pelo telefone 192. Além de tentativas de suicídio, são considerados casos urgentes em saúde mental todas as situações de quadro agudos, com risco de vida ou risco social, como automutilação, ame-



ças de suicídio, violência ou comprometimento grave do juízo.

Sempre mantenha a calma e só entre em contato com algum familiar ou responsável depois de ter acionado o serviço de urgência. Nunca tente contornar situações graves sem receber o aconselhamento do Samu.

11. Fatores de proteção

A prevenção ao suicídio passa por condições que podem servir como fator protetor em situações

adversa e estressoras. Algumas dessas variáveis podem ser estimuladas a fim de diminuir a sensação de desesperança e reduzir as chances de a pessoa de sentir sem saída. Diante de situações que possam ser emocionalmente delicadas, ou sempre que houver fatores de risco, é importante não se descuidar.

Fortalecendo a confiança de que tudo pode ser melhor:

- Amizades e laços sociais saudáveis;
- Relações familiares harmoniosas;
- Espiritualidade (independentemente de religião);
- Adesão adequada a tratamentos de saúde;
- Acesso facilitado a profissionais de saúde mental;
- Realização de atividades em grupo e envolvimento na comunidade;
- Bons hábitos alimentares;
- Resiliência e capacidade de resolver problemas;
- Prática de exercícios físicos.

Responsável técnica:

Dra. Daniela Melo – Psicóloga responsável técnica pelo Ipasgo Clínicas Saúde Mental
CRP: 14376

