



Mês de Prevenção ao Suicídio

***Saiba como você pode ajudar!
Agir salva vidas.***





Setembro Amarelo

É uma campanha de sensibilização sobre a prevenção do suicídio. No Brasil, foi criada em 2014 pelo CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar a cor ao mês que marca o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10 de setembro). Em 2023, o lema é “Se precisar, peça ajuda!”.

O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e gera grandes prejuízos à sociedade. De acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde - OMS em 2019, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados, com isso, estima-se mais de 1 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Embora os números estejam diminuindo em todo o mundo, os países das Américas vão na contramão dessa tendência, com índices que não param de aumentar, segundo a OMS.



Sabe-se que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente. Dessa forma, a maioria dos casos poderia ter sido evitada se esses pacientes tivessem acesso ao tratamento psiquiátrico e informações de qualidade.

Todos nós devemos atuar ativamente na sensibilização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio, tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações apresentam-se muito restritivos, ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar ou de sair do problema. Essas pessoas pensam rigidamente pela distorção que o sofrimento emocional impõe.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave.



A primeira medida preventiva é a educação. Durante muito tempo, falar sobre suicídio foi um tabu, mas saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio.

O câncer, a AIDS e demais infecções sexualmente transmissíveis (IST), há duas ou três décadas, eram rodeadas de tabus, foi necessário o esforço coletivo, liderado por pessoas corajosas e organizações engajadas para quebrar esses tabus, falando sobre o assunto, esclarecendo, conscientizando e estimulando a prevenção para reverter o cenário.

Então, vamos falar de suicídio?



Mitos sobre o comportamento suicida

Assim como acontecem em diversos assuntos tabus, o suicídio é cercado por mitos. O problema é que muitos deles prejudicam a busca por ajuda, fazendo com que várias pessoas que sofrem com ideação suicida não recebam os cuidados necessários. Vamos falar sobre suicídio e desmitificar algumas questões.:

1. Quem fala que deseja se suicidar na verdade só faz isso para chamar atenção

Na grande maioria dos casos, o indivíduo que pensa em suicídio manda diversos sinais — alguns são mais súbitos, outros mais diretos, mas quase sempre há sinais. Esses sinais são sempre um pedido de ajuda, um último recurso antes de realmente tentar realizar o ato. É importante manter-se atento aos sinais.

2. Apenas pessoas com transtornos mentais cometem suicídio



Embora a grande maioria dos casos de suicídio estejam atrelados a transtornos mentais, nem sempre é assim. Pessoas que estão passando por dificuldades em geral estão suscetíveis. Essas dificuldades podem estar relacionadas à saúde, à situação financeira, entre outras.

3. Todos que pensam em suicídio querem, de fato, morrer

Se pensarmos que o suicídio é o ato de tirar a própria vida, essa afirmação até faz sentido. No entanto, as pessoas com ideação suicida não querem realmente morrer, mas acreditam encontrar na morte a única solução para os seus problemas. A dor psicológica pode ser tanta que o indivíduo acha melhor acabar consigo mesmo para dar um fim ao sofrimento. É claro que existem muitas maneiras de lidar com esses problemas, mas as pessoas respondem às adversidades da vida de formas diferentes e, em alguns casos, a desesperança e a sensação de falta de alternativa falam mais alto.

4. Falar sobre suicídio aumenta a chance da pessoa cometer suicídio



Ao se deparar com um indivíduo com pensamentos suicidas, muitas pessoas hesitam em falar sobre o assunto. Isso porque existe uma concepção errônea de que falar sobre pode induzir a pessoa a tentar de fato. No entanto, isso é um mito, um dos mais prejudiciais. Ao conversar sobre o suicídio com alguém que pensa em tirar a própria vida, pode-se ajudar a pessoa a encontrar alternativas, como procurar ajuda especializada.

5. Quando a pessoa melhora rapidamente, o perigo de suicídio acaba

Uma pessoa que demonstra sinais de comportamento suicida pode apresentar uma melhora súbita em poucos dias. Com isso, muitos dos amigos e familiares acreditam que a pessoa está fora do perigo, quando na verdade pode ser exatamente o contrário. Às vezes, a pessoa demonstra uma melhora no comportamento justamente porque já decidiu tirar a própria vida e só está esperando a oportunidade.

6. O suicídio é sempre impulsivo, nunca planejado

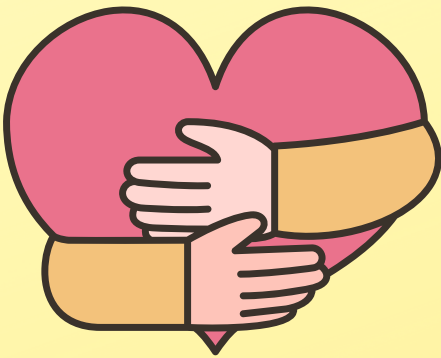
A maior parte das tentativas de suicídio são planejadas. Às vezes, o paciente fica semanas ou até meses planejando o suicídio antes de tentar.



7. Uma pessoa que já tentou suicídio não vai tentar novamente

Quando uma pessoa tenta suicídio, é porque a situação está insuportável e, sem conseguir solucionar o problema, é provável que a dor volte e a pessoa tente tirar a própria vida novamente. Sendo assim, tentativas prévias de suicídio sempre são um dos maiores fatores de risco para uma nova tentativa. É de extrema importância que pessoas que já tentaram tirar a própria vida sejam acompanhadas por profissionais especializados.

8. Se alguém quer se suicidar não podemos fazer nada a respeito



Há quem acredite que o suicídio é uma decisão pessoal e que não deve haver interferência, pois nada irá mudar a decisão do indivíduo. Entretanto, é possível prevenir o suicídio quando se oferece alternativas e acesso a um tratamento adequado para o indivíduo.

9. O suicídio é um ato de covardia/ fraqueza (ou coragem)

O suicídio é uma atitude tomada para acabar com uma dor insuportável e que nada tem a ver com a força de um indivíduo. O ato de se suicidar também não tem nenhuma relação com coragem ou covardia.

10. Quando alguém fala em suicídio, devo mostrar que vai ficar tudo bem

É muito comum as pessoas falarem que “vai ficar tudo bem” e dar exemplos de situações ruins das quais as pessoas saíram vitoriosas, e dizer que o caso dessa pessoa às vezes não é tão ruim quanto ela pensa. Isso acaba invalidando o sofrimento, o que pode aumentar ainda mais a sensação de isolamento e incompreensão, contribuindo para a ideia de tirar a própria vida.

Sinais de alerta

Ao percebermos os sinais de alerta, podemos ficar mais atentos ao comportamento das pessoas. Além disso, temos a oportunidade de nos aproximarmos, abrirmos o caminho do diálogo e a encaminharmos para atendimento profissional:



Tristeza excessiva: Uma pessoa que se mostra frequentemente triste, sem vontade de se envolver com atividades sociais como antigamente e procura ficar longe dos amigos pode ser sinal de depressão. Sentimentos de desesperança, desamparo, desespero e impulsividade também são fortemente associados ao suicídio.

Alterações muito repentinas de comportamento: Algumas mudanças repentinas como alterações no sono e apetite precisam ser checadas. A demonstração de um comportamento calmo e despreocupado depois de um período de grande tristeza podem não ser um sinal de melhora, mas sim de que a pessoa realmente se decidiu pelo suicídio.

Mudanças extremas na rotina: Mudanças como deixar de ir até em locais que costumavam ser prazerosos, podem significar que algo não está certo.

Queda de produtividade nos estudos e trabalho: As mudanças de comportamento também refletem no trabalho e nos estudos, como falta de concentração, ansiedade, limitação para concluir tarefas importantes e desatenção.

Falta de interesse pelo próprio bem-estar: A própria vida deixa de ser importante. Isso pode se refletir na redução de hábitos de higiene, indiferença em relação a como se portar e perda da vaidade.

Ameaça verbal de suicídio: Frases como “preferia estar morto”, “quero dormir e não acordar mais”, ou “quero sumir”. muitas vezes, são julgadas como uma maneira de chamar a atenção, mas representam um aviso e pedido de socorro.

Comportamentos de “fechamento”: Quando alguém pensa em suicídio, é comum começar a fazer várias tarefas e tentar organizar algumas coisas em sua vida. Ela está fechando um ciclo — o ciclo da própria vida. Visitar familiares que já não vê há muito tempo, fazer as pazes, resolver brigas, escrever testamentos e oferecer objetos pessoais são exemplos destes fechamentos.

Comportamentos irresponsáveis e perigosos: Quem pensa em suicídio passa a não se preocupar tanto com a própria vida e sua segurança. Andar em alta velocidade, consumo de álcool e drogas de maneira exagerada, bem como a prática de sexo sem proteção, podem ser sinais de alguém que tem intenções suicidas.



PRINCIPAIS FATORES DE RISCO
Tentativa prévia de suicídio
Histórico de doenças mentais

Como ajudar alguém

Pode ser que, em algum momento de nossas vidas, desconfiemos de que alguém próximo está pensando em suicídio em decorrência de um grande sofrimento.

Como já vimos aqui o suicídio pode ser prevenido! Ao contrário do que o senso comum tende a reproduzir, existem diversas maneiras de auxiliar essa pessoa. Se há uma desconfiança, é importante que se converse diretamente com a pessoa que está sofrendo!

- Escute a pessoa sem julgamentos
- Tenha empatia, respeite suas opiniões e valores
- Demonstre afeto, preocupação e cuidado
- Expressões como: "Estou com você" e "Vamos juntos encontrar uma maneira de você sair dessa situação" funcionam como uma injeção de ânimo para quem está sem energia



É importante sempre orientar a pessoa ao atendimento especializado, no entanto, seu apoio, sua disposição em conversar e sua preocupação também são importantes para que ela sinta que não está sozinha.

Seja um bom ouvinte!

Um diálogo aberto, respeitoso, empático e compreensivo pode fazer a diferença. Procurar saber como a pessoa está, o que tem feito ultimamente, como está se sentindo.

O foco da conversa deve ser o outro, portanto, não é recomendável: falar muito sobre si mesmo, oferecer soluções simples para os problemas que a pessoa relatar e desmerecer o que ela sente.

- Crie um ambiente confortável e seguro para iniciar a conversa
- Não tenha pressa, respeite o tempo da pessoa para se abrir
- Controle a vontade de dar opinião pessoal ou contar a própria experiência
- Valorize o que está sendo dito, sem fazer comparações com vivências de outras pessoas
- Evite frases como “Credo, isso é pecado!”, “Não acredito que você tá pensando nisso!”, “Você sempre teve tudo do bom e do melhor!”
- Não reprima o choro, caso ele venha
- Não simplifique a situação com frases como “Isso passa” ou “Você supera”
- Escute atentamente, sem interferir nas pausas e nem completar frases



Uma escuta ativa deve sempre estar presente nesses diálogos, que consiste em realmente ouvir e compreender o que o outro diz, não apenas esperar uma pausa para poder respondê-lo. Isso não significa, no entanto, deixar a pessoa falando sozinha. Algumas pontuações que podem ser feitas consistem em: fazer perguntas abertas; fazer um breve resumo do que a pessoa falou, de tempos em tempos, para que ela saiba que você está atento ao que ela diz; retornar a algum ponto que não tenha ficado claro e tentar, ao máximo, escutá-la sem julgamentos.

Oferecer suporte emocional e informar sobre a ajuda profissional, bem como se mostrar à disposição, caso ela queira conversar novamente, são pontos importantes.

Se a pessoa falar claramente sobre os seus planos de se matar e se mostrar decidida quanto a isso, é primordial que ela não seja deixada sozinha. Podem ser contatados os serviços de saúde mental e familiares/ amigos da pessoa. Pode ser necessário que ela fique em um ambiente seguro, sendo auxiliada por um profissional.



Se você perceber que a pessoa não se sente à vontade para se abrir, deixe claro que você estará disponível para conversar em outras oportunidades.

Precisa de ajuda?

Fale!

Esse é o primeiro passo pra prevenir o suicídio. Colocar as emoções represadas para fora é um dos remédios mais eficazes.



Não tenha vergonha de procurar ajuda, você não está sozinho!

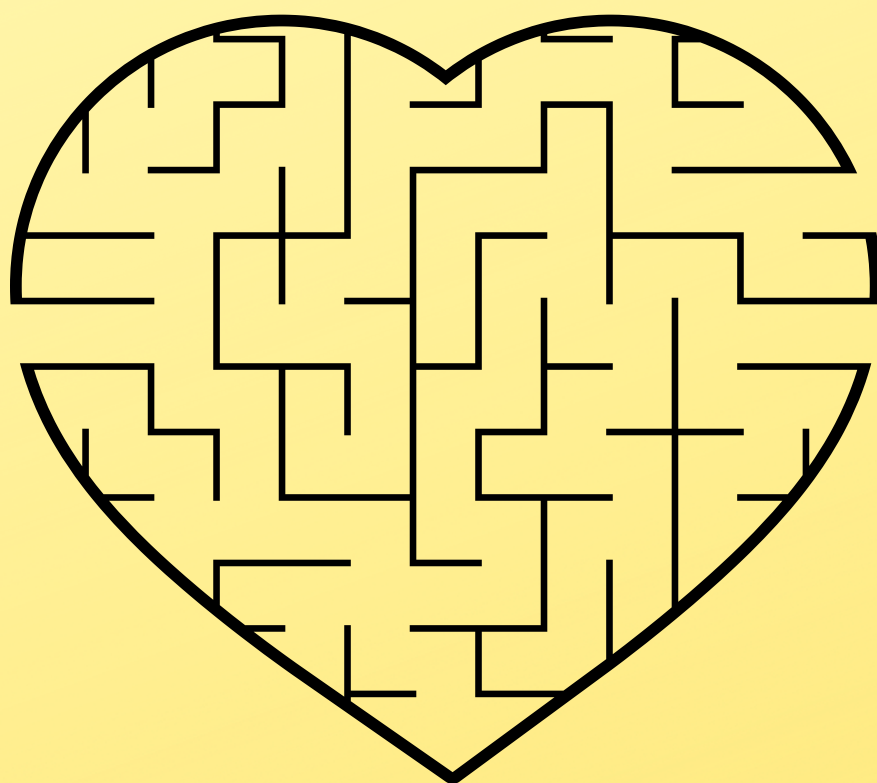
Serviços de emergência e apoio:

- SAMU para emergências médicas: 192
- CVV (Centro de Valorização da Vida) para quem está pensando em suicídio: 188 e no site cvv.org (chat e e-mail)
- mapasaudemental.com.br: informação de locais com atendimento gratuito em todo país
- Acompanhamento psiquiátrico e psicológico



***Servidor, a Unidade SIASS-GV oferece serviços de acolhimento psicológico e auriculoterapia.
Conte com a gente!***

Sempre há uma saída, acredite!



Escolha continuar.



FONTES:
cvv.org.br
setembroamarelo.com
institutedepsiquiatriapr.com.br

Este material foi adaptado e contextualizado pela psicóloga Larissa Vieira da Unidade SIASS-GV

Conte com a gente!
**Equipe de Promoção à Saúde
SIASS-GV**

ÍCONES CLICÁVEIS 



ssbe.gv@ufjf.br



(33) 3301-1004



@siass.ufjf.gv



**Rua Afonso Pena, nº 3016,
3º andar, Centro (Prédio do
INSS)**



ufjf.br/siassgv/