



**Mês de
prevenção
ao suicídio**

**setembro
amarelo**

Viver é sempre a melhor opção.

CONHECER PARA PREVENIR

Durante os ensinos fundamental e médio, são abordados muitos conteúdos interessantes, envolvendo desde temas relativos à geografia até geometria plana e espacial. Conhecemos sobre o processo de polinização das plantas, sobre as capitâncias hereditárias, sobre figuras de linguagem, sobre os planetas, as galáxias e os cometas. Infelizmente, quase não há menção sobre um universo rico e de grande relevância – o do comportamento humano. Embora o comportamento e a psicologia permeiem nossa vida diária, não somos educados sobre estes temas vitais. **Geralmente, os problemas emocionais são vistos com “olhos brancos” e sua incompreensão é encoberta por dúvidas e repleta de preconceitos, de sentimentos de vergonha, culpa, por rechaço e crenças distorcidas, baseadas no senso comum.** Por conta disso, uma dificuldade emocional pode ser confundida com preguiça, falta de caráter, de “vergonha na cara”, com o “gênio difícil” ou simplesmente ser considerada uma fase que vai passar. Explicações de ordem mística ou religiosa também são comuns diante de uma reação emocional atípica. Em suma, há um analfabetismo generalizado em relação à doença mental.

Em virtude deste desconhecimento, erroneamente, os suicidas são considerados covardes, criminosos; não estão doentes, são algozes. Diante do absurdo dos fatos, dos mistérios do comportamento humano, às vezes as explicações menos racionais são acolhidas e compartilhadas. Neste cenário, de aparente mistério e incompreensão, a ciência tem muito a contribuir. Os transtornos mentais podem ser definidos como prejuízo e/ou anormalidade de ordem psicológica, mental ou cognitiva. Entre suas causas, estão os fatores genéticos, bioquímicos e comportamentais, como o estilo de vida, por exemplo. Há um corpo sólido de evidências sobre as doenças mentais, suas causas, epidemiologia, sinais, sintomas, tratamentos e prognóstico. Estima-se que cerca de **30% dos brasileiros desenvolverão algum transtorno mental no decorrer de sua vida.**

Diante disso, a educação sobre saúde mental auxilia no rastreamento precoce dos transtornos emocionais. Todos podem ajudar e fazer sua parte!

O suicídio é um fenômeno de alta complexidade, multifacetado e multideterminado. Pode afetar pessoas de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Contudo, o suicídio pode ser prevenido! Por isso, saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo. Por isso, **fique atento(a) se a pessoa demonstra comportamento suicida e procure ajudá-la!**

Dra. Ana Carolina Peuker

Psicóloga.



SINAIS DE ALERTA

Os sinais de alerta descritos não podem ser considerados isoladamente. Não há uma “fórmula” para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida. Apesar disso, uma pessoa em sofrimento pode emitir alguns sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos deles se manifestam ao mesmo tempo:



Aparecimento ou piora de problemas de comportamento ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas;
Essas manifestações não devem ser interpretadas como ameaças nem como “chantagens” emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real.



Falta de esperança e preocupação com sua própria morte;
As pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos.



Expressão de ideias ou de intenções suicidas;
Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados:
“Vou desaparecer.”
“Vou deixar vocês em paz.”
“Eu queria poder dormir e nunca mais acordar.”
“É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar.”



Isolamento
Indivíduos com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.



Sentimentos 4Ds
Depressão
desesperança
desespero
desamparo.

ALGUNS FATORES DE RISCO IMPORTANTES



Tentativas prévias de suicídio



Incapacidade física ou doença



Exposição a bullying



Problemas de relacionamento



História de abuso de substâncias psicoativas



Perda de um amigo ou familiar por suicídio



História de transtorno mental



Acesso a meios letais

MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

FATO ✓

A maioria das pessoas que falam sobre suicídio, chega ao ato

A maioria dos suicídios é precedido por sinais discretos de comportamento ou verbais

A pessoa em risco de suicídio apresenta ambivalência entre querer viver e querer morrer

O comportamento suicida é provável quando há sofrimento intenso, insuportável e independente da existência de transtornos mentais

Conversar abertamente pode fazer com que a pessoa sinta-se acolhida e tenha oportunidade de obter ajuda

É possível prevenir! As pessoas devem falar sobre sua dor e buscar ajuda. Viver é sempre a melhor opção!

FAKE X

Pessoas que falam sobre suicídio não tem intenção de se matar

A maioria dos suicídios acontece repentinamente, sem aviso

Alguém com propensão ao suicídio está determinado a morrer

Somente pessoas com transtornos mentais cometem suicídio

Conversar sobre suicídio pode enconrajar o ato

Suicídio é um ato de covardia, coragem ou falta de Deus



ONDE BUSCAR AJUDA PARA PREVENIR O SUICÍDIO?

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (saúde da família, postos e centros de saúde);
- Pronto Socorro 24 horas, SAMU 192, Hospitais;
- Centro de Valorização da Vida - 188 (ligação gratuita)

Medidas de prevenção imediatas (amigos, familiares, colegas)

- Impedir o acesso aos meios para cometer suicídio (ex. esconder armas, facas, cordas, deixar medicamentos em local que a pessoa não tenha acesso);
- Realizar vigilância 24 horas, não deixando a pessoa sozinha, sob nenhuma hipótese
- Procurar atendimento imediato nos serviços de saúde.



Centro de Valorização da Vida – CVV

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, chat e voip 24 horas todos os dias.

As ligações para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, são gratuitas a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita.

CAARO - Endereço

Rua Paulo Leal, 1300 - Bairro: Nossa Senhora das Graças/ Cep: 76.804-128/Porto Velho - RO. Contato: 3221-2333/99988-9752 Site: www.caaro.org.br



@caaro_rondonia



BEETOUCH
INovação e Gestão em Saúde