

GAME OVER

O Jogo Acabou?

Suicídio precisamos conversar sobre isso!

Michelle Fernanda de A. Silva



A realidade do Suicídio no Brasil e no Mundo

Hoje, o suicídio tem matado mais pessoas que o **câncer** e a **AIDS**. Pelos números oficiais, são:

- **32 brasileiros** mortos por **dia**;
- **1 morte** por suicídio em cada **40 segundos** no mundo.
- De cada suicídio, de **seis a dez outras pessoas** são **diretamente impactadas**, sofrendo sérias consequências **difíceis** de serem reparadas.

A esperança é o fato de que, segundo a Organização Mundial da Saúde, **9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos**.



Setembro **AMARELO**



O **Setembro Amarelo** é uma resposta a esses dados alarmantes no Brasil. O Centro de Valorização a Vida (**CVV**), o Conselho Federal de Medicina (**CFM**) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (**ABP**) desde 2015, tem trabalhando através dessa campanha de **conscientização** buscando auxiliar na diminuição desses números.

A informação e conversar sobre o assunto são as melhores armas para lutar contra o Suicídio.

O que é o suicídio?

Suicídio é um **gesto de autodestruição**, realização do desejo de morrer ou de **dar fim à própria vida**. É uma **escolha** ou **ação** que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio.

Geralmente as pessoas que se matam, buscam acabar com o sofrimento que tem vivido.



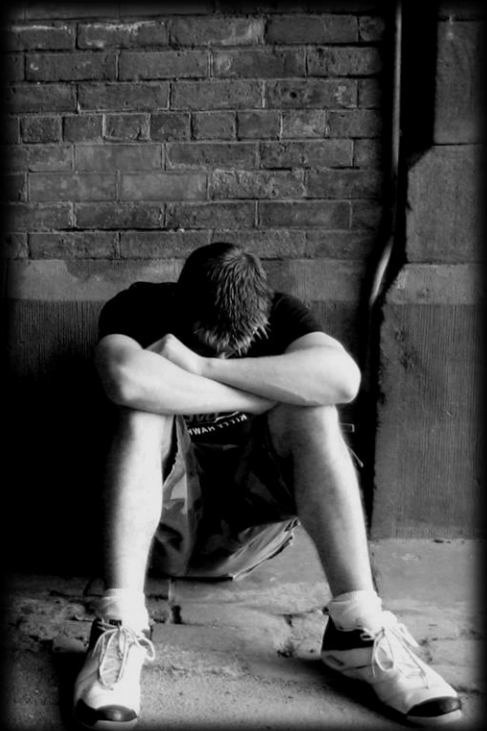
O que é o suicídio?

Podemos considerar também o **comportamento suicida**: os **pensamentos**, os **planos** e a **tentativa** de suicídio.

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

Dessa forma, deve ser considerado 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 determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito.

É a consequência final de um processo.



Mitos sobre o suicídio

MITOS

O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.

Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.

VERDADES

FALSO. Os suicidas estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio.

FALSO. O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.

Mitos sobre o suicídio

MITOS

Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, em um momento seguinte passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.

As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.

VERDADES

FALSO. Se alguém que pensava em suicidar-se e, de repente, parece tranquilo, aliviado, não significa que o problema já passou. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se “melhor” ou sentir-se aliviado simplesmente por ter tomado a decisão de se matar.

FALSO. A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte dos suicidas expressou, em dias ou semanas anteriores, frequentemente aos profissionais de saúde, seu desejo de se matar.

Mitos sobre o suicídio

MITOS

Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.

Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.

É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.

VERDADES

FALSO. Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. Como um preditor do comportamento futuro é o comportamento passado, a pessoa suicida muitas vezes continua em alto risco.

FALSO. Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

FALSO. A mídia tem obrigação social de tratar desse importante assunto de saúde pública e abordar esse tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa se matar; ao contrário, é fundamental dar informações à população sobre o problema, onde buscar ajuda etc.

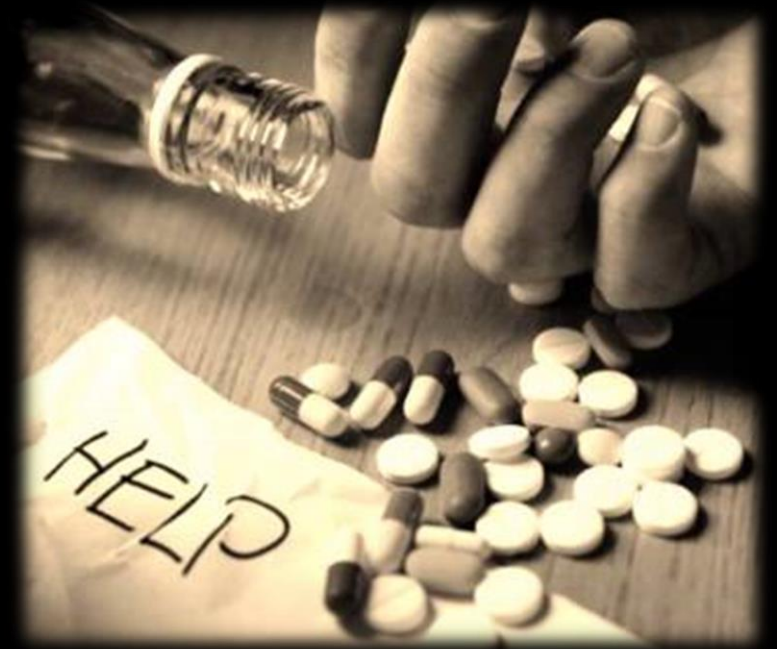
Fatores de Risco

Há dois fatores de risco predominantes em casos de suicídio, sendo eles:

**TENTATIVA PRÉVIA DE SUICÍDIO
DOENÇAS MENTAIS.**

Porém, também deve-se observar os seguintes aspectos:

**ASPECTOS SOCIAIS,
ASPECTOS PSICOLÓGICOS E
CONDIÇÕES DE SAÚDE LIMITANTES.**



Fatores de Risco

DOENÇAS MENTAIS

- Depressão;
- Transtorno bipolar;
- Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias;
- Transtornos de personalidade;
- Esquizofrenia;
- Aumento do risco com associação de doenças mentais: paciente bipolar que também seja dependente de álcool terá risco maior do que se ele não tiver essa dependência.

ASPECTOS SOCIAIS

- Gênero masculino;
- Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
- Sem filhos;
- Moradores de áreas urbanas;
- Desempregados ou aposentados;
- Isolamento social;
- Solteiros, separados ou viúvos;
- Populações especiais: indígenas, adolescentes e moradores de rua.



Fatores de Risco

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Perdas recentes;
- Pouca resiliência;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável;
- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- Desesperança, desespero e desamparo.

CONDIÇÃO DE SAÚDE LIMITANTE

- Doenças orgânicas incapacitantes;
- Dor crônica;
- Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson, Huntington);
- Trauma medular;
- Tumores malignos;
- AIDS.

Suicidabilidade:

Ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.



Fatores de Alerta

FRASES DE ALERTA

- “Eu preferia estar morto”;
- “Eu não posso fazer nada”;
- “Eu não aguento mais”;
- “Eu sou um perdedor e um peso para os outros”;
- “Os outros serão mais felizes sem mim”.

SENTIMENTOS DE ALERTA (REGRA DOS 4 D's)

- **D**epressão;
- **D**esesperança;
- **D**esamparo;
- **D**esespero.



Fatores Protetores

- Autoestima elevada;
- Bom suporte familiar;
- Laços sociais bem estabelecidos com família e amigos;
- Religiosidade independente da afiliação religiosa e razão para viver;
- Ausência de doença mental;
- Estar empregado;
- Ter crianças em casa;
- Senso de responsabilidade com a família;
- Gravidez desejada e planejada;
- Capacidade de adaptação positiva;
- Capacidade de resolução de problemas e relação terapêutica positiva, além de acesso a serviços e cuidados de saúde mental.

Como posso
ajudar?



O que **não** fazer!



- Interromper muito frequentemente.
- Ficar chocado ou muito emocionado.
- Dizer que você está ocupado.
- Fazer o problema parecer trivial.
- Tratar o paciente de uma maneira que possa colocá-lo numa posição de inferioridade.
- Dizer simplesmente que tudo vai ficar bem.
- Fazer perguntas indiscretas.
- Emitir julgamentos (certo x errado), tentar doutrinar.



O que **fazer!**



- **Ache um lugar adequado**, onde uma conversa tranquila possa ser mantida com privacidade razoável.
- **Reserve o tempo necessário**. Pessoas com ideação suicida usualmente necessitam de mais tempo para deixar de se achar um fardo. É preciso também estar disponível emocionalmente para lhes dar atenção.
- **Ouça efetivamente**. Conseguir esse contato e ouvir é por si só o maior passo para reduzir o nível de desespero suicida.



O que **fazer!**



- Trate com respeito.
- Empatia com as emoções.
- Cuidado com o sigilo.
- Ouvir atentamente, com calma.
- Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
- Dar mensagens não verbais de aceitação e respeito.



O que **fazer!**



- Expressar respeito pelas opiniões e pelos valores da pessoa.
- Conversar honestamente e com autenticidade.
- Mostrar sua preocupação, seu cuidado e sua afeição.
- Focalizar nos sentimentos da pessoa.
- Aconselhar e encaminhar para um profissional.



A FAMÍLIA do Suicida



SENTIMENTOS USUAIS

- Luto intenso e difícil de ser processado;
- Não entendimento da situação;
- Culpabilização.

O QUE FAZER?

- **Buscar ajuda profissional;**
- **Conversar com pessoas, falar das emoções, não sofrer sozinho;**
- **Lembrar que ninguém tem controle a respeito da vida e das escolhas dos outros.**



E SE EU **ESTIVER** NESSA?

- *Ainda há tempo, SUA VIDA NÃO ACABOU;*
- *Há pessoas que te amam;*
- *O suicídio não é a saída;*
- *Há muita coisa para acontecer ainda;*
- *Sua vida está só começando;*
- *Procure ajuda e se abra! Tem muita gente que pode te ajudar!*

Você vale muito mais do que pode imaginar!!!



MUITO OBRIGADA!! 😊

