

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



ASSIST

Associação dos Servidores

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Este e-book foi elaborado pelo Benefício Serviço Social da ASSIST inspirado pelo “Setembro Amarelo”, para orientação, conscientização e prevenção ao suicídio.

ASSIST - Associação dos Servidores Municipais,
Estaduais e Federais do RJ
CNPJ: 29.167.970/0001-68 | Inscr. Mun.: 01.065.009

www.assist.org.br

Responsável: Cassia Santalpio e Michele Rios (Assistente Social)

Projeto gráfico e diagramação: Roberta Gomes

Capa: Alana Moreira

Revisão: Maíra Costa

Ilustrações: Freepik

Versão: Digital - PDF/2022

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução ou comercialização. Nenhuma parte deste material pode ser reproduzida, copiada, transcrita ou utilizada, seja por que meios forem, sem consentimento da ASSIST.



FALAR SOBRE SUICÍDIO REQUER CORAGEM

Questões de saúde mental, fatores genéticos, sociais e culturais, além de experiências traumáticas e de perda podem levar a essa atitude drástica.

Esse tema ainda carrega muitos tabus e preconceitos, sendo considerado um desafio de saúde pública, mas é importante reconhecer as próprias emoções e estar disposto a procurar ajuda.

Falar de maneira franca, aberta, sobre o assunto é o primeiro passo a ser dado, o segundo é saber como ser apoiado ou apoiar alguém e onde encontrar a ajuda necessária é o terceiro passo.

A hora de agir em seu favor ou em favor de alguém que você ama é agora!

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.
- Transtorno de ansiedade generalizado.

Aspectos sociais

- Gênero masculino;
- Sem filhos;
- Desempregados ou aposentados;
- Isolamento social;
- Solteiros, separados ou viúvos;
- Populações especiais: indígenas, adolescentes e moradores de rua.

Aspectos psicológicos

- Perdas recentes;
- Pouca resiliência;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou 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.



DICAS DE COMO AJUDAR QUEM ESTÁ PASSANDO POR ESSE MOMENTO DIFÍCIL



Ouçã mais, fale menos

Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.

Incentive uma orientação profissional

Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional, como um médico psiquiatra, psicólogo ou assistente social. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.

Não diga NÃO

A negação do problema psicológico que a pessoa está enfrentando pode atrapalhar. Não a contrarie negando ou minimizando o que ela sente. Não é hora para sermões e brigas. Se não tiver o que dizer, fique em silêncio.

Mantenha contato

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

Tente trazê-la a refletir sobre a situação

É necessário encorajá-la a pensar no futuro, seus objetivos e desejos. Isso faz com que ela queira caminhar até lá.

Não se coloque como referência de comportamento

É preciso policiar-se para não colocar a si mesmo como referência. Por exemplo, não descreva uma situação que não lhe afetou emocionalmente, nem espere que o outro se sinta e se comporte do mesmo jeito que você. Acolher é entender que cada um tem o seu próprio tempo e seus valores. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

Fique perto

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimentos a crises, um profissional de saúde ou consulte algum familiar dessa pessoa.

Demonstre vontade de ajudar

Não fique com pressa e não demonstre impaciência. Estar presente no momento importa mais do que qualquer compromisso.

Acolha

Deixe de lado comentários como “se você não fosse tão emotivo não estaria passando por isso”. Compreenda a magnitude dos sentimentos e os impactos no outro.

Previna

Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você, assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios ou objetos para provocar a própria morte em casa.

Mantenha a calma

Agora, mais do que nunca, é preciso ter calma. Desesperar-se ou perder a paciência não irá ajudar ninguém.

Escute e responda com base no que a pessoa está falando

O diálogo é extremamente importante, fique atento para não somente falar. Nunca deixe de escutar e prestar atenção no que o outro tem a dizer.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), por ano, quase 800 mil pessoas em todo o mundo cometem suicídio:

A cada 40 segundos **uma pessoa
comete suicídio** no mundo.

A cada 3 segundos uma pessoa
atenta contra a própria vida.

O suicídio é a **segunda maior causa de morte**
entre pessoas com idade entre 15-29 anos.

Cada suicídio tem um sério **impacto em
pelo menos outras seis pessoas.**

O impacto **psicológico, social e financeiro** do suicídio
em uma família e comunidade é **imensurável.**

Em muitos países, o tema é **um tabu o que impede
pessoas** que tentaram se suicidar **de procurar ajuda.**

Saber o que NÃO DIZER também é muito importante para não piorar a situação. Fique atento para não repetir os conselhos abaixo, pois eles só prejudicam quem já está fragilizado:

NÃO CONDENE

“Isso é covardia”. “É loucura”. “É fraqueza”.

NÃO OPINE

“Você quer chamar a atenção”.

“Te falta Deus”.

“Isso é falta de vergonha na cara”.

NÃO DÊ SERMÃO

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

EVITE FRASES DE INCENTIVO

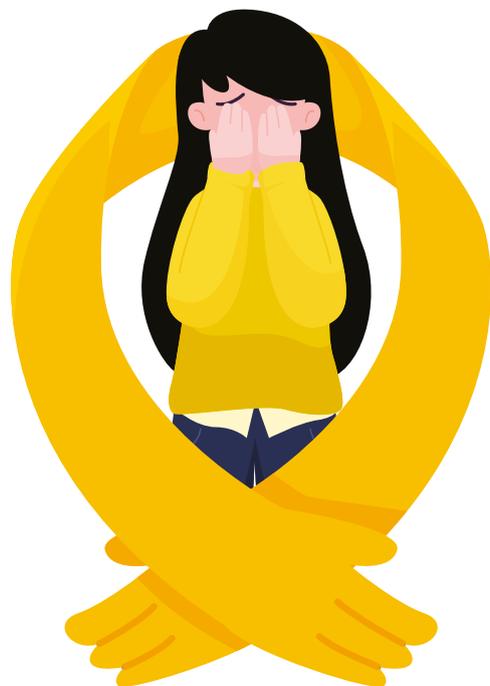
“Levanta a cabeça, deixa disso”. “Pense positivo”. “A vida é boa”.

NÃO BANALIZE

“É por isso que quer morrer?”

Já passei por coisas bem piores e não me matei”.

ONDE BUSCAR AJUDA?



SERVIÇOS DE SAÚDE

CAPS e Unidades Básicas de Saúde
(Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

DISQUE 188

Por meio do telefone 188, o CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece apoio emocional a pessoas que querem e precisam conversar, sob sigilo absoluto. As ligações são gratuitas em todo o Brasil e podem ser feitas em qualquer horário, todos os dias.

EMERGÊNCIA

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL

Psicólogo ou Psiquiatra
Centros de Psicologia e/ou Psiquiatria

CENTROS DE REFERÊNCIA DE PSICOLOGIA E PSIQUIATRIA

Procure o Serviço Social da ASSIST para orientação

***Se a dor não é sua,
não chame de drama!***

Vitor Matias

188

Centro de Valorização da Vida

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!



Serviço Social

ASSIST

Associação dos Servidores