

Como Identificar o Comportamento Suicida?

⇒ *Sinais De Alerta!!!*

▪ **Sinais verbais:**

- ✓ Sentenças ditas ou escritas, que podem ser interpretadas como uma despedida;
- ✓ Preocupação com sua própria morte;
- ✓ Queixas frequentes sobre angústia, falta de prazer ou sentido de vida.

▪ **Sinais comportamentais:**

- ✓ Atitudes perigosas, mesmo que não associadas ao desejo de morte;
- ✓ Colocar assuntos em ordem;
- ✓ Decidir fazer um testamento;
- ✓ Dar ou devolver seus bens, sem explicação;
- ✓ Se isolar de familiares e amigos.

⇒ *Como ajudar quando identificar sinais de alerta?*

- ✓ Tentar conversar assim que notar os sinais;
- ✓ Escutar com paciência e sem julgamentos, comparações, banalização ou lições de vida;
- ✓ Oferecer ajuda, companhia e apoio;
- ✓ Recomendar que procure um profissional de saúde, se possível acompanhe na consulta;
- ✓ Se existir perigo imediato não deixe a pessoa sozinha e entre em contato com o serviço de saúde.

Como e Onde Procurar Ajuda?

Caso apresente algum desses sinais de maneira constante não hesite em buscar ajuda.

Lembre-se, só você sabe pelo que está passando; cuidar da sua saúde mental é um voto de coragem e esperança a si mesmo.

Aqui estão alguns locais que podem ajudá-lo:

- ✓ **Centro de Valorização da Vida (CVV)** - é um serviço telefônico que funciona 24 horas e você pode ter acesso gratuito discando **188**.

Em Teresina você pode ser atendido nos serviços de saúde:

- ✓ **Ambulatório PROVIDA/SUS** - por meio do programa PROVIDA, de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30 -Rua Des. Freitas, 1599 - Centro/Sul. Telefones: 3215-7709;
- ✓ **Centro de Atenção Psicossocial-CAPS/SUS** - mais próximo da sua região, de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30 h;
- ✓ **Hospital Areolino de Abreu/SUS**, para casos de urgência. Funciona todos os dias da semana, 24 horas com equipe multiprofissional especializada. Telefone: 3085-4334 ou 3085-4331.

ORGANIZAÇÃO:

Projeto de extensão "O cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na perspectiva da ressocialização" - PIBEX-UFPI/NEPS-HAA.

Núcleo de Educação Permanente em Saúde-HAA.



SETEMBROAMARELO

Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio



Teresina-PI
Setembro/2021

O que é Suicídio?

É um ato realizado que visa à morte intencional auto infligida, isto é, quando a pessoa decide tirar sua própria vida.

O que é Comportamento Suicida?

Um comportamento contínuo de autoagressões que envolve ideação (pensamento), ameaças, tentativas e atos suicidas.

Tanto o suicídio, como o comportamento suicidatrazem como características a tentativa de diminuir ou interromper o sofrimento psíquico que o sujeito vivencia.

Podem estar associados a uma profunda dor, relacionada a perdas vivenciadas no ambiente familiar ou em outras relações afetivas, mudanças abruptas de vida como perda do trabalho, doença ou por condições sociais adversas.

Estatísticas

O suicídio continua sendo uma das principais causas de morte em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama, ou guerras e homicídios.

Em 2019, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio no mundo: uma em cada 100 mortes.

Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a 4ª causa de morte, e no Brasil a 3ª.

Na Região das Américas, as taxas de suicídio aumentaram 17% entre 2000 e 2019.

No Brasil, cerca de 12 mil pessoas tiram a própria vida por ano, quase 6% da população.

Mitos e Verdades

✗ **Somente pessoas com transtornos mentais são suicidas - MITO**

O comportamento suicida indica profunda infelicidade, mas não necessariamente transtorno mental, assim, muitas pessoas que vivem com transtorno mental não são acometidas pelo comportamento suicida, e nem todas as pessoas que se suicidam têm um transtorno mental.

✗ **Se alguém deseja se matar, não há nada que possa ser feito - MITO**

Muitos suicídios podem ser evitados, utilizando abordagens simples, como: reconhecer uma pessoa em risco, falar com ela, restringir o acesso a métodos suicidas, além de orientar a buscar ajuda especializada.

✗ **Uma vez que alguém é suicida, ele ou ela sempre será suicida - MITO**

O risco elevado de suicídio costuma ser de curto prazo e específico para determinada situação. Os pensamentos suicidas podem retornar, mas não são permanentes.

✗ **Alguém que é suicida está determinado a morrer - MITO**

Ao contrário, as pessoas que tentam suicídio costumam ter dúvidas se querem viver ou morrer, além disso, muitas podem agir por impulso.

✗ **Falar sobre suicídio pode encorajar a pessoa a fazê-lo - MITO**

Dar oportunidade para alguém desabafar e compartilhar seus sentimentos pode ser benéfico para a pessoa, pois isso pode dar tempo para que os pensamentos suicidas passem e a pessoa se sinta melhor.

Mitos e Verdades

✓ **Os suicídios são premeditados - VERDADE**

Em geral, as pessoas que desejam cometer suicídio dão indícios, sinais de suas intenções.

✓ **A história familiar é um fator de risco para o suicídio - VERDADE**

O suicídio não é hereditário, mas a história familiar pode ser um fator de risco importante, especialmente em famílias onde a depressão é comum.

✓ **O período de maior perigo de suicídio é após a melhora dos sinais ou sobrevida da tentativa de suicídio - VERDADE**

Como o período de maior perigo de suicídio é após uma crise ou quando uma pessoa está hospitalizada após a tentativa de suicídio, deve-se estar atendo ao período que se segue (de uma semana a um mês).

✓ **Uma abordagem sem julgamentos pode melhorar o estado de uma pessoa com pensamentos suicida - VERDADE**

Julgar a experiência de sofrimento de uma pessoa a partir de seus parâmetros pode ser negativo, pois cada um tem suas particularidades e limitações e que devem ser respeitadas.

Não deixe para lá!

É possível prevenir um suicídio quando se reconhecem os sinais.

