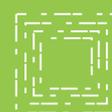


Manual sobre

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO



Anelys Feitoza Siqueira
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira
Wagner Ferreira Monteiro
Iury Pedro Bento Barbosa



editora
UEA

Esta tecnologia educacional é produto de projeto de pesquisa desenvolvido e validado com / entre acadêmicos da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas (UEA), no âmbito do Programa de Iniciação Científica e Tecnológica, financiado pela UEA e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM).

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima
Governador

Universidade do Estado do Amazonas

Cleinaldo de Almeida Costa
Reitor

Cleto Cavalcante Leal
Vice-Reitor

editora UEA

Maristela Barbosa Silveira e Silva
Diretora

Maria do Perpétuo Socorro Monteiro de Freitas
Secretária Executiva

Síndia Siqueira
Editora Executiva

Samara Nina
Produção Editorial

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas da
Universidade do Estado do Amazonas**

M294 Manual sobre prevenção do suicídio / Anelys Feitoza Siqueira [et al].
2020 (org.). – Manaus, AM: Editora UEA, 2020.
 18 p.: il., color.; 15x21 cm.

ISBN: 978-65-87214-05-4

1. Educação em Saúde. 2. Tecnologia Educacional. 3. Suicídio.
I. Siqueira, Anelys Feitoza. II. Título.

CDU 1997 – 316.628(035)

SUMÁRIO

Palavras iniciais	4
1. Falando sobre...	5
2. Mitos e verdades	6
3. Identificando...	7
4. Como prevenir?	9
5. Como abordar?	11
6. Onde buscar ajuda?	12
Palavras finais	14
Referências	15



PALAVRAS INICIAIS

A universidade é um meio repleto de novas vivências, cobranças e dificuldades, o que a torna propícia ao adoecimento mental. Assim, os acadêmicos necessitam de atenção especial. É comum encontrarmos universitários com sua saúde física e/ou mental prejudicada de alguma forma e esta cartilha vem com o objetivo de esclarecer alguns pontos sobre um tema tabu dentro da saúde mental: o suicídio.



Todos os anos, a Associação Brasileira de Psiquiatria, em parceria com o Centro de Valorização da Vida e o Conselho Federal de Medicina, realizam a campanha do Setembro Amarelo. Esta campanha é marcada pelo laço amarelo e, em alguns lugares, pelo girassol.

O girassol representa o florescimento e a vitalidade, já o amarelo simboliza o calor, a energia e o Sol. Além disso, em dias ensolarados, essa flor busca o Sol, ao passo que, em dias nublados, quando a luz do Sol desaparece, os girassóis voltam-se uns para os outros, indicando como lidar com o suicídio: sempre juntos.

A frase "Falar é a melhor solução" também marca o Setembro Amarelo. Ela sinaliza a melhor forma de se prevenir o suicídio: falar sobre o que nos aflige, sobre as nossas dificuldades, sobre os nossos medos, sobre o suicídio.

A todos os universitários, enfatizamos que não percam as esperanças. Se estiverem enfrentando dificuldades maiores que as suas forças, peçam ajuda.

Anelys Feitoza Siqueira

Acadêmica de Medicina. Bolsista do Programa Institucional de Iniciação Científica e Tecnológica da Universidade do Estado do Amazonas (PIICT/UEA). Membro do Laboratório de Tecnologias para o Trabalho e Educação na Saúde (LATTED). Contato: anelys.siqueira@gmail.com

Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UFSC). Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação de Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP). Líder do LATTED. Contato: darlisom@uea.edu.br

Elizabeth Teixeira

Orientadora. Enfermeira. Pós-Doutorado em Sociologia (U.Coimbra) e Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio Ambientais (UFPA). Docente do Programa de Pós-Graduação de Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP). Vice-Líder do LATTED. Contato: etfelipe@hotmail.com

Wagner Ferreira Monteiro

Co-Orientador. Enfermeiro. Doutorando em Medicina Tropical (UEA). Mestre em Saúde Coletiva (ULBRA). Docente do Estágio Rural em Saúde Coletiva da UEA. Pesquisador do LATTED. Contato: wfmonteiro@uea.edu.br

Iury Pedro Bento Barbosa

Médico. Residente do Serviço de Anatomia Patológica do Hospital do Servidor Público Estadual "Francisco Morato de Oliveira". Egresso do PIICT/UEA. Membro da Sociedade Brasileira de Estudos da Cannabis (SBEC). Contato: iury_pedro@yahoo.com.br

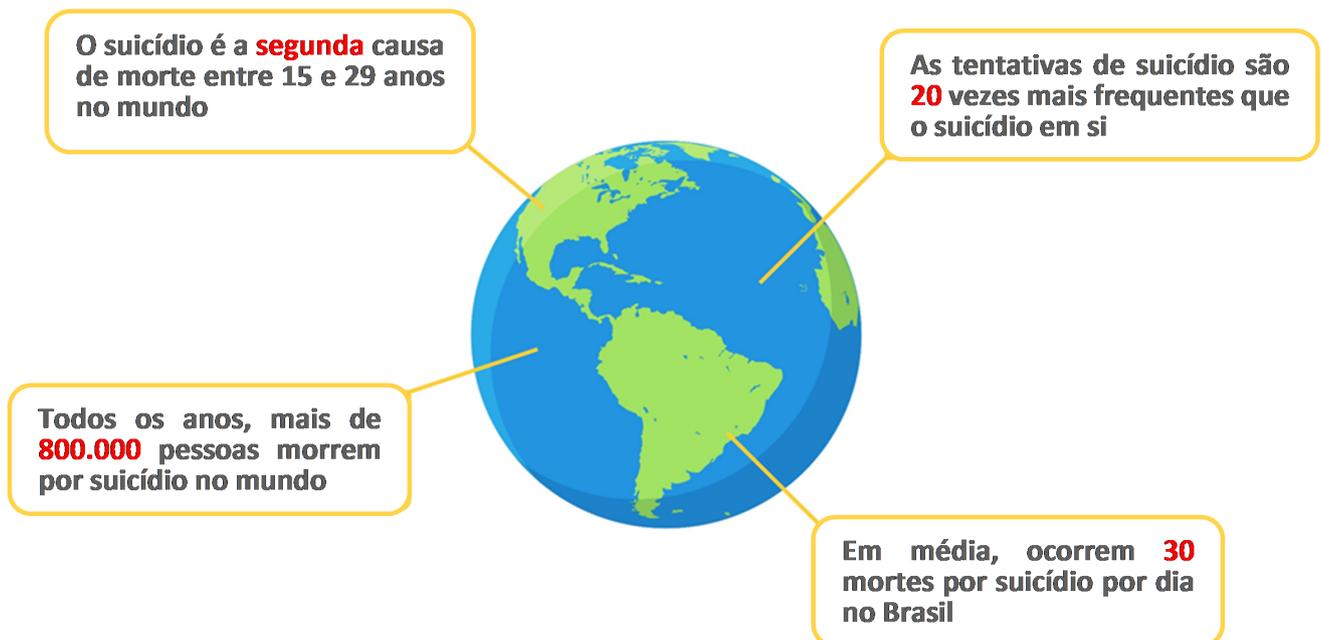
1. FALANDO SOBRE...

Suicídio é o ato de tirar a própria vida.

Ele tem diversas causas e quase sempre é impossível definir somente uma como responsável pelo suicídio.



O suicídio é visto como uma questão de saúde pública atualmente e pode ser observado em todos os países e todas as culturas.



Fonte dos dados: Ministério da Saúde (2017) e Associação Brasileira de Psiquiatria (2014).

2. MITOS E VERDADES

"Se matou porque terminou um relacionamento."

MITO

Acontecimentos pontuais na vida do sujeito não costumam ser os responsáveis pelo suicídio. Ele é resultado de um conjunto complexo de fatores.

Pessoas que falam sobre suicídio podem estar buscando ajuda. A maioria delas está passando por intensa ansiedade, depressão e desesperança e podem sentir que não há outra opção.

MITO

"Quem fala, não faz!"

"Não fale disso! Pode dar ideia!"

MITO

Falar sobre o assunto pode, ao contrário do que se acredita, prevenir o suicídio. Ao conversar com as pessoas, você pode dar a elas canais de ajuda e tempo para repensar sua decisão.

A maioria das pessoas suicidas está apresentando doenças mentais que alteram sua percepção e capacidade de julgamento.

MITO

"Isso é só piti!"

"Suicídios acontecem sem aviso."

MITO

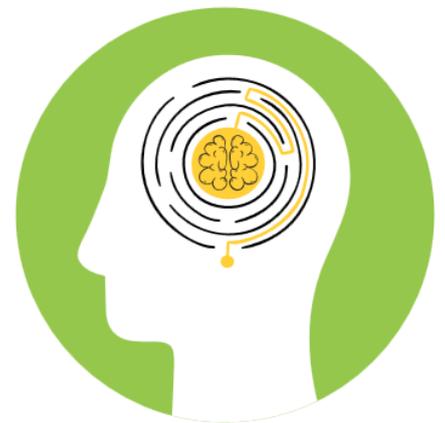
A maioria das pessoas fala ou dá sinais de seu desejo de morrer dias ou semanas antes da tentativa de suicídio.

3. IDENTIFICANDO...

Identificar a possibilidade de um suicídio é a melhor maneira de frear o seu objetivo.

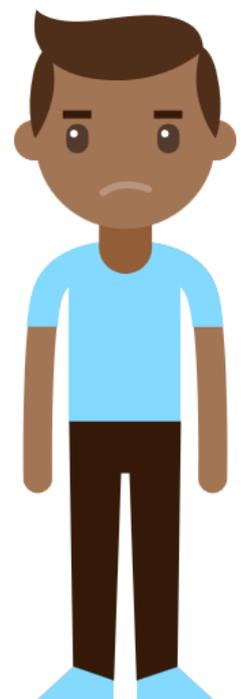
Os principais fatores de risco são:

- Tentativa de suicídio anterior: estima-se que metade das pessoas com desfecho de morte já tentaram uma vez antes.
- Transtorno mental: a grande maioria possui algum tipo de transtorno mental, sendo os mais comuns - depressão, abuso de álcool e de outras substâncias psicoativas.



Outros fatores também estão associados ao risco de suicídio na população em geral:

- Gênero masculino.
- Idade entre 15 e 30 anos ou acima dos 65 anos.
- Ausência de filhos.
- Morador da zona urbana.
- Desempregado ou aposentado.
- Isolamento social.
- Solteiro, divorciado ou viúvo.
- Populações especiais: indígenas, pessoas em situação de rua, entre outros.



Entre os universitários, existem fatores de risco específicos:

- Pouca confiança na comunicação com os pais.
- Consumo de álcool e tabaco.
- Dificuldades financeiras.
- Fatores estressantes, como: alta carga horária, densidade de informações, alta cobrança pessoal e por outras pessoas, falta de tempo para lazer, poucas horas de sono e alta competitividade.

Aspectos psicológicos também têm relevância, como:

- Período de luto.
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável.
- Pouca resiliência, ou seja, pouca capacidade de se adaptar às adversidades.
- Ser vítima de abuso físico ou sexual na infância.
- Sentimento de desesperança, desespero e desamparo.



4. COMO PREVENIR?

Da mesma forma como o suicídio possui diversas causas possíveis, ele também possui várias formas de ser prevenido. Essa prevenção está intimamente ligada à qualidade de vida, ao tratamento adequado de transtornos mentais e ao compromisso da sociedade em diminuir as taxas de suicídio.

Nós temos algumas formas de prevenir o suicídio e zelar pela nossa saúde mental, são elas:



Quanto ao Estado e a outros gestores de serviços, cabem:

-  **01** Criar espaços de convivência para a comunidade e incentivar o seu uso
-  **02** Ter mídias como parceiras, tratando o tema de maneira séria e evitando abordagens romantizadas ou sensacionalistas
-  **03** Desconstruir mitos e quebrar tabus sobre o tema
-  **04** Diminuir a segregação, seja ela de origem racial, sexista, religiosa, homo/lesbo/bi/transfóbica, de classe ou geográfica
-  **05** Melhorar o acesso aos serviços de saúde
-  **06** Diminuir as desigualdades sociais.

5. COMO ABORDAR?



O ideal é que toda pessoa que fale em se matar seja encaminhada ao atendimento em psiquiatria para avaliação por um especialista.

Contudo, se isso não for possível de imediato, nós podemos tentar ajudar seguindo algumas recomendações:

- 1) Busque um local calmo para conversarem.**
- 2) Ouça a pessoa de forma acolhedora, tentando compreender e amenizar o seu sofrimento.**
- 3) Não banalize o sofrimento da pessoa, nem faça julgamentos prévios.**
- 4) Pergunte da pessoa por que ela pensa em terminar com a sua própria vida.**
- 5) Pergunte da pessoa sobre seus planos para o futuro.**
- 6) Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional.**
- 7) Incentive a pessoa a falar com seus amigos e familiares.**
- 8) Estimule a religiosidade, caso a pessoa tenha uma religião.**
- 9) Tome cuidado com possíveis formas de cometer suicídio.**

Se você achar que a pessoa está em perigo, não deixe ela sozinha e procure ajuda profissional imediatamente.

6. ONDE BUSCAR AJUDA?

Em caso de emergência:

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU):

Telefone: 192.

Centro Psiquiátrico Eduardo Ribeiro:

Emergência em psiquiatria.

Avenida Constantino Nery, 4307, Chapada, Manaus-AM.

Centro de Valorização da Vida (CVV):

Serviço não especializado de apoio emocional e prevenção do suicídio.

Telefone: 188.

Via chat através do site www.cvv.org.br.

Via VoIP (Skype) através do site www.cvv.org.br.

Via e-mail através do site www.cvv.org.br.



Para agendamento de consultas:

- Em psiquiatria e psicologia:

Policlínica Dr. Antônio Comte Telles:

Rua J, s/n, etapa B, São José II, Manaus-AM.

Policlínica Zeno Lanzini:

Avenida Autaz Mirim, 7035, Tancredo Neves, Manaus-AM.

Policlínica Codajás:

Rua Codajás, 26, Cachoeirinha, Manaus-AM.

Policlínica Governador Gilberto Mestrinho:

Avenida Getúlio Vargas, 341, Centro, Manaus-AM.



- Em psicologia:

Espaço de Atendimento Psicossocial da Universidade do Estado do Amazonas:

Atendimento de acadêmicos da Universidade do Estado do Amazonas.

Policlínica Odontológica, Avenida Codajás, 25, Cachoeirinha, Manaus-AM.

Telefone: 98417-9196.

Policlínica Dr. José Antônio da Silva:

Rua Arueiras, 55, Monte das Oliveiras, Manaus-AM.

Policlínica João dos Santos Braga:

Avenida Margarita, s/n, Cidade Nova, Manaus-AM.

Policlínica Dr. Djalma Batista:

Rua 23 de Dezembro, s/n, Compensa II, Manaus-AM.

Policlínica Dr. José Raimundo Franco de Sá:

Avenida V, s/n, Nova Esperança I, Manaus-AM.

Policlínica Dr. José de Jesus Lins:

Rua Maracanã, s/n, Redenção, Manaus-AM.

Policlínica Castelo Branco:

Rua do Comércio, 42, Parque Dez de Novembro, Manaus-AM.

Policlínica Dr. Antônio Reis:

Rua Escandinávia, 710, Betânia, Manaus-AM.

Policlínica Cardoso Fontes:

Por encaminhamento.

Rua Lobo D'Almada, 222, Centro, Manaus-AM.



- **Em psiquiatria e psicologia de adultos com transtornos mentais graves:**

CAPS Sul III Benjamim Matias Fernandes:

Avenida Maneca Marques (antiga Perimetral II), 1916, Parque Dez de Novembro, Manaus-AM.

CAPS Norte III Silvério Tundis:

Avenida 7 de maio, s/n, Santa Etelvina, Manaus-AM.

- **Em psiquiatria e psicologia de adultos com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas:**

CAPS AD III Dr. Afrânio Soares:

Avenida Ephigênio Sales, 5, Conjunto Jardim Espanha, Aleixo, Manaus-AM.

- **Em psiquiatria e psicologia de crianças e adolescentes:**

CAPSi AD Infanto-Juvenil Leste:

Avenida Adolfo Ducke, 1221, Conjunto Acariquara, Coroadó, Manaus-AM.

PALAVRAS FINAIS

Nós, autores, esperamos que as informações tenham de alguma forma lhe ajudado a refletir sobre o suicídio, um tema tão tabu, mas que nunca esteve tão presente em nossas vidas.

Sugerimos que vocês conversem com seus amigos e familiares e reflitam sobre como têm agido a respeito da saúde mental, a sua própria e a dos outros. Sempre se lembrem que “Falar é a melhor solução”!

Se você gostou dessa cartilha, repasse para outras pessoas!

Se você gostou muito, repasse para muitas pessoas!

Se você quiser saber mais, consulte:

Site do CVV, nele vocês podem encontrar a aba “Links Úteis”:

www.cvv.org.br.

Site do Ministério da Saúde: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>.

Site da Campanha do Setembro Amarelo:

<https://www.campanhasetembroamarelo.com.br/>.

Curso da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) com a Organização Mundial da Saúde (OMS): “Preventing Self-harm/suicide: Empowering Primary Health Care providers” (disponível em inglês e, futuramente, em espanhol).

Um abraço!

Anelys, Darlisom, Elizabeth, Wagner e Iury.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio: informando para prevenir**. Brasília: CFM/ABP, 2014.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico: Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde**. v. 48, n. 30. 2017.

PACHECO, João P.; et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo; v. 39, n. 4, out. 2017. p. 369-378. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbp/v39n4/1516-4446-rbp-1516444620172223.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2017.

PADOVANI, Ricardo da Costa; et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro; v. 10, n. 1, jun. 2014. p. 2-10. Disponível em: <pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n1/v10n1a02.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2017.

TENÓRIO, Leila Pereira; et al. Saúde Mental de Estudantes de Escolas Médicas com Diferentes Modelos de Ensino. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro; v. 40, n. 4, jan. 2016. p. 574-582. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbem/v40n4/1981-5271-rbem-40-4-0574.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2017.

TORO, Giovana Vidotto Roman; et al. O desejo de partir: um estudo a respeito da tentativa de suicídio. **Psicologia em Revista**. Belo Horizonte; v. 19, n. 3, jan. 2013. p. 407-421. Disponível em: <pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v19n3/v19n3a06.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preventing suicide: A global imperative**. Genebra: Who Press, 2014.

Referência Gerada:

SIQUEIRA, Anelys Feitoza; FERREIRA, Darlisom Sousa; TEIXEIRA, Elizabeth; MONTEIRO, Wagner Ferreira; BARBOSA, Iury Pedro Bento. Validação de manual sobre prevenção do suicídio para universitários: falar é a melhor solução. **Revista da Rede de Enfermagem de Nordeste**, [S.l.], v. 21, 2020, p. e42241.

UEA

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS



FAPEAM

FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA
DO ESTADO DO AMAZONAS

CERTIFICADA PELA ISO 9001:2008

