

A person wearing a dark hoodie and shorts stands on a rocky cliff, looking out over a vast, hazy landscape. The sky is a deep blue, and the ground is covered in large, dark rocks. The overall mood is contemplative and serene.

COMO IDENTIFICAR IDEAÇÕES SUICIDAS

**ALINE DE PAULA, FERNANDA GALEGO,
GISELE MACIEL FERREIRA, LARISSA LOBO
E PRISCILA GASPAR.**

APRESENTAÇÃO:

Esta cartilha é o resultado de um trabalho acadêmico para o curso de Psicologia da UNIFCV, da matéria de Psicologia da Emergência e dos Desastres do 8º Semestre e tem como objetivo conscientizar o leitor a perceber e auxiliar pessoas com ideais suicidas.

FALAR DE SUICÍDIO NÃO É TABU!!



VOCÊ SABIA: QUE **90%** DOS
CASOS PODEM SER EVITADOS!

PORQUE FALAR SOBRE O TEMA: "SUICÍDIO" ?

**Falar sobre o assunto é
de extrema importância
devido ao seu impacto
social, bem como
também serve para
desmistificar algumas
falas e atitudes a
respeito da pessoa que
tem ideação suicida.**

PÚBLICO -ALVO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) mostra, em várias publicações, que o suicídio tem aumentado nas últimas décadas, e está relacionado a todas as faixas etárias.

TAXAS DE SUICÍDIO NO BRASIL:

11 MIL PESSOAS TIRAM A PRÓPRIA VIDA, POR ANO, EM MÉDIA;

O SUICÍDIO É A QUARTA MAIOR CAUSA DE MORTE ENTRE 15 A 29 ANOS;

TERCEIRA MAIOR CAUSA DE MORTE NOS HOMENS ENTRE 15 A 29 ANOS;

OITAVA MAIOR CAUSA DE MORTE NAS MULHERES ENTRE 15 A 29 ANOS;

OS HOMENS NORMALMENTE SE MATAM MAIS QUE AS MULHERES, EMBORA ELAS TENTEM MAIS VEZES;

ENVENENAMENTO OU INTOXICAÇÃO SÃO OS PRINCIPAIS MEIOS UTILIZADOS NA TENTATIVA DE SUICÍDIO.

O suicídio mostra-se um problema complexo e diversos motivos podem levar alguém a cometê-lo.



Normalmente, a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

Atualmente é reconhecida multicausalidade de fatores: o papel de fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais.



Crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos no processo do seu desenvolvimento cognitivo e emocional, buscam muitas vezes a ação suicida como uma alternativa ao seu sofrimento.

FATORES DE RISCO:

- Transtornos Mentais;
- Transtornos do humor (ex.: depressão);
- Transtornos de personalidade (especialmente borderline);
- Esquizofrenia e psicoses;
- Transtornos de ansiedade;
- A associação de dois ou mais fatores aumentam o risco (ex.: Alcoolismo + depressão).
- Transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas (ex.: alcoolismo);

FATORES SÓCIO DEMOGRÁFICOS:

- Sexo masculino;
- Faixas etárias entre 15 e 35 anos e acima de 75 anos;
- Camada da população em extrema pobreza;
- Residentes em áreas urbanas;
- Estados civis: viúvo, divorciado e solteiro (principalmente entre homens);
- Desempregados (principalmente perda recente do emprego);
- Aposentados;
- Isolamento social;
- Migrantes;
- Fatores raciais;
- Orientação sexual e Identidade de gênero;
- Grupos étnicos minoritários.

FATORES DE PROTEÇÃO:

- Bom suporte familiar;
- Crenças religiosas, culturais ou étnicas;
- Laços sociais estabelecidos;
- Vida social e lazer;
- Estar empregado;
- Ausência de doença mental;
- Senso de responsabilidade com a família;
- Capacidade de solucionar problemas.

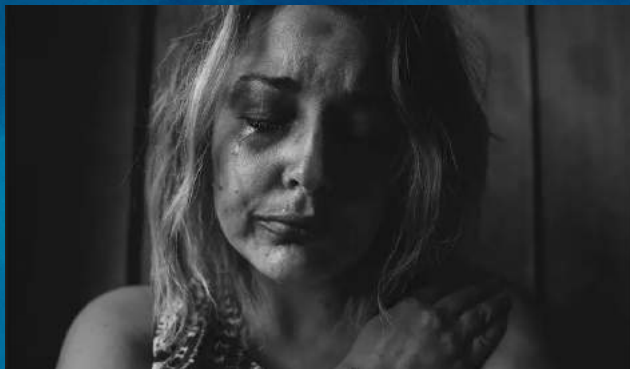
Portanto, a prevenção do comportamento suicida é um grande desafio não só para a Psicologia, mas para toda a sociedade, por ser um desafio social, econômico e político.

**DE ACORDO COM NEURY
JOSE ORTEGA,**

Há 3 ERROS

**QUE SÃO
COMETIDOS
AO TENTAR
IDENTIFICAR
IDEAÇÕES
SUICIDAS.**

1º - CHAMAR DE TRISTEZA UM CASO DEPRESSIVO.



**Não diminua o sentimento
do outro, o que pra você
pode parecer pequeno,
para quem está sofrendo
pode ser uma dor
insuportável.**

**2º-LEVAR A PESSOA A CRER
QUE APENAS COM ESFORÇO
PESSOAL, O INDIVÍDUO
PODE SE LIVRAR DA
DEPRESSÃO.**



Depressão é uma doença e como toda doença, a pessoa não consegue se curar sem ajuda profissional e de uma rede de apoio.

3º - SUSPENDER TRATAMENTOS FARMACOLÓGICOS SEM NENHUMA BASE



A automedicação, bem como a suspensão da medicação sem a aprovação médica, poderá trazer danos graves para a pessoa em tratamento. O melhor é fazer sempre o acompanhamento e seguir as orientações dos profissionais da saúde envolvidos.

COMO IDENTIFICAR PESSOAS

SUICÍDIO

**COM POSSÍVEL RISCO
DE SUICÍDIO?**

**A maioria das pessoas com
ideação suicida comunicam a sua
intenção através de algumas
atitudes:**

**DESAPEGO
COM TUDO A
SUA VOLTA**



BAIXA AUTOESTIMA

Utiliza frases do tipo: "não sei o que faço mais dessa vida"

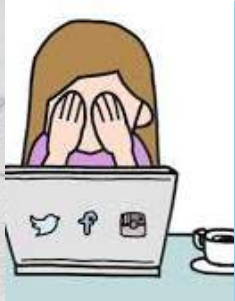
"Acho que todos ficariam bem melhor se eu não existisse"

"Era melhor que eu estivesse morto"



Isolamento social





**QUEDA DE PRODUTIVIDADE
NO ESTUDO E NO
TRABALHO.**

**MUDANÇAS
NOS PADRÕES
ALIMENTARES
E DO SONO.**



**MUDANÇAS EXTREMAS
NA ROTINA COMO :
NÃO FREQUENTAR
MAIS LUGARES QUE
ANTES GOSTAVA DE
FREQUENTAR.**

COMO TRABALHAR A PREVENÇÃO DO COMPORTAMENTO SUICIDA?



**ATRAVÉS DO
PLANEJAMENTO E CRIAÇÃO
DE PROGRAMAS,
ENVOLVENDO DIVERSOS
PROFISSIONAIS
QUALIFICADOS;**

**TRABALHO EM CONJUNTO
A COMUNIDADE; COM
TRABALHOS NOS
BAIRROS, IGREJAS,
ONGS...**

**DANDO ACOLHIMENTO
SEM JULGAMENTOS.**

Onde buscar ajuda?

Serviços de Saúde:

- CAPS - Centro de Atenção Psicossocial.

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

- Acompanhamento psicológico e psiquiátrico particular (pesquisar junto ao seu plano de saúde os profissionais e clínicas credenciados).

- Clínicas-escola vinculadas a faculdades de Psicologia (UniFCV, UEM, Uningá, UniCesumar, Unifamma).

Referências Bibliográficas:

BOTEGA, Neury Jose. Crise Suicida: Avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Suicídio: O Suicídio e os desafios para Psicologia.

CVV. Entendendo a automutilação. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/blog/entendendo-a-automutilacao>. Brasil, 2013

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: Manual para Professores e Educadores, 2000

