



Setembro amarelo

Juntos pela vida.

Não tenha medo
de pedir ajuda.

O mês de setembro é um momento importante para conversarmos sobre o suicídio, um tema muitas vezes envolto em preconceitos e mal-entendidos. Falar sobre isso é fundamental para quebrar tabus e oferecer apoio a quem precisa.

DEVEMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO?

Sim, devemos. Conversar sobre o suicídio de forma cuidadosa e respeitosa pode salvar vidas. Quando abrimos espaço para o diálogo, ajudamos tanto aqueles que estão em risco quanto seus familiares e amigos a se sentirem amparados em momentos difíceis.

COMO FALAR COM CRIANÇAS?

Com crianças, é preciso ter ainda mais cuidado. Esteja presente na vida delas, observe mudanças de comportamento e esteja atento a conteúdos que elas acessam, como jogos e sites que possam abordar o tema.

VOCÊ SABE O QUE É O SUICÍDIO?

Suicídio é quando alguém tira a própria vida de forma intencional. Isso é diferente da autolesão sem intenção suicida, onde a pessoa busca aliviar uma dor sem querer, de fato, morrer. O suicídio é um problema sério de saúde pública e está entre as principais causas de morte no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O QUE LEVA UMA PESSOA A COMETER O SUICÍDIO?

Geralmente pensamentos ou sentimentos inadequados sobre a vida, como pensamentos de que tem culpa de tudo de ruim que acontece, de que não é capaz de lidar com as adversidades da vida, nada o que faz dá certo, não tem mais esperança na vida.

Geralmente, pensamentos relacionados à depressão ou outros como delírio de que necessita morrer pois algo de importante vai acontecer relacionado ao fato, pensar ser considerado um mártir como nos delírios do transtorno bipolar ou esquizofrenia; sentimentos de baixa autoestima, desesperança, ruína; impulsividade por abuso ou dependência de álcool e/ou outras drogas, paixão etc.

Enfim, pode ocorrer pelos mais diversos motivos. Porém sempre desencadeado por vários dos principais fatores de risco de suicídio.

COMO IDENTIFICAR UMA PESSOA COM GRANDE PREDISPOSIÇÃO AO SUICÍDIO?

Devemos ficar atentos aos chamados fatores de risco para o suicídio. Geralmente, são menosprezados mas que são passíveis de intervenção em muitos dos casos.

Abaixo estão listados alguns desses fatores de risco:

- 1** Tentativas anteriores* (5x mais chances);
- 2** Apresentar algum transtorno psiquiátrico sem tratamento adequado* (incluindo dependência química, intoxicação, abstinência e uso abuso de álcool, drogas);
- 3** Enfermidades crônicas e degenerativas que causem intenso sofrimento ou fase terminal de enfermidades graves (AIDS, Câncer, perdas de capacidade, dor e outros sintomas crônicos perturbadores etc.);
- 4** Falta de suporte familiar e social adequado;
- 5** Estresse psicossocial intenso (ocupacional, familiar, social);
- 6** Solidão e perdas significativas (financeira, amorosa, parental etc.), principalmente as abruptas;
- 7** Desemprego (incluindo aposentadoria);
- 8** DDD (desesperança, desamparo, desespero);
- 9** Impulsividade;
- 10** Traumas psicológicos intensos (catástrofes, perdas intensas, abuso físico ou psicológico);

*Vários desses associados ao acesso aos meios de consolidação do ato, como armas de fogo, venenos, janela, medicamentos, drogas etc. formam um amplo contexto para execução do suicídio.

COMO PREVENIR?

Atuar sobre os fatores de risco:

- 1** Tratar adequadamente os transtornos psiquiátricos existentes (psicólogo, psiquiatra, clínica médica etc.)
- 2** Tornar o convívio familiar e social adequado, forte e fraterno mesmo em condições adversas
- 3** Evitar abuso de álcool, drogas e jogos de azar.
- 4** Apoio após perdas significativas. Estar presente frequentemente (monitoramento) quando risco de suicídio é grave, evitar o acesso a armas de fogo, objetos cortantes, venenos, medicamentos etc.
- 5** Não devemos evitar FALAR SOBRE SUICÍDIO, deve-se sim usar a forma adequada para se “tocar no assunto” (sem romantizá-lo).

QUAIS SERIAM AS PRINCIPAIS MEDIDAS DIANTE DE UM PACIENTE SUICIDA?

- 1** Leve a sério qualquer menção ao suicídio;
- 2** Nunca deixe a pessoa sozinha;

continuação...

- 3** Remova objetos perigosos que possam ser usados para cometer o ato;
- 4** Ouça com atenção e empatia, sem julgamentos;
- 5** Evitar interromper a fala;
- 6** Estabeleça um acordo de cuidado e busque ajuda profissional;
- 7** Estabelecer um acordo com o paciente (ex: eu te ajudo a combater o seu sofrimento com tratamentos e você não o comete).
- 8** Caso o paciente aceite: Agendar uma consulta urgente com um psiquiatra E psicólogo OU equipe multidisciplinar (CAPS, clínicas especializadas em acolhimento psiquiátrico, etc.);
- 9** Caso o paciente não aceite e esteja iminentemente em risco: pode ser necessário levar a emergência psiquiátrica (HMNSE, clínicas especializadas em acolhimento psiquiátrico, etc.). Há internação de 72h disponível no Hospital geral (HNSE) e se necessário podem transferir a um hospital psiquiátrico para internação por tempo maior.

CONCLUSÃO

O suicídio é reconhecido hoje como uma importante causa de morte e ao mesmo tempo uma das causas mais possíveis de se evitar.

Para isso, é fundamental que passemos a nos informar melhor sobre o tema e que essa informação seja repassada de forma adequada, sem romantizá-lo, sem menosprezá-lo, sem ignorá-lo, disseminando o conhecimento até hoje obtido sobre este.

Assim amenizamos e evitamos todo o processo de sofrimento que as pessoas (muitas vezes conhecidas e próximas a nós) passam muito antes da execução de tal ato.

Referências Bibliográficas:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Suicídio: informando para prevenir. Conselho Federal de Medicina (CFM). Brasília, 2014.

Campanha Setembro Amarelo. Setembro Amarelo, 2023. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com>. Acesso em: 31 de agosto de 2023.

**Setembro
amarelo** 

**O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.
Disque 188 e peça ajuda.**

Esse documento foi elaborado em 2023 pela Policlínica de Itaipava em parceria com o Dr. Rafael Leal Alves (CRM 52.72377-0) e a Nutricionista Marina Guerra (CRN 20101771).

**Setembro
amarelo** 