

Cartilha Prevenção ao Suicídio

Profissionais do Sistema Prisional



#SETEMBRO AMARELO

EU OUÇO
VOCÊ

MÊS DA PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO



Bem-vindo (a) a Cartilha **Prevenção ao Suicídio**

O tema do Suicídio sempre foi um tabu. Inclusive para as instituições de ensino, que tentam encontrar a melhor forma para conversar sobre isso.

Com a ESPEN e o Programa de Atenção à Saúde do Servidor Penitenciário não foi diferente, nosso objetivo é poder falar da Saúde Mental como um todo, pois acreditamos que o autoconhecimento e o desvendar de temas que são sensíveis na sociedade podem e vão ajudar muitas pessoas a terem uma vida mais consciente, saudável e feliz.

Pense esse momento como um espaço de diálogo, vamos trazer algumas informações para você e, depois, se restar alguma dúvida ou se você quiser conversar mais conosco sobre isso, é só manter contato pelos números – (41) 9 9163-9879 (plantão) ou (41) 3233-5187 (horário comercial).

Direção ESPEN



Introdução

Conforme a Organização Mundial da Saúde - OMS, a cada ano mais de 800 mil pessoas cometem suicídio, o que corresponde a uma morte a cada quarenta segundos.

Para cada suicídio consumado existem muitas outras tentativas, o que faz com que este seja um assunto de suma importância.

O suicídio é considerado um problema de **saúde pública**, por isso é muito importante que o tema seja trazido ao debate público, já que a **informação é uma forma de prevenção.**

Você conhece a campanha setembro amarelo ?

A cor da campanha foi adotada por conta da trágica história que a inspirou. Em 1994, um jovem americano de apenas 17 anos, chamado Mike Emme, tirou sua própria vida dirigindo seu carro amarelo. Seus amigos e familiares distribuíram no funeral cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo desespero de Mike, e a mensagem foi se espalhando mundo afora.



Mas o que é **SUICÍDIO**?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, o suicídio é um ato deliberado, intencional de causar morte a si mesmo.

Em todo o mundo, cerca de 3 mil pessoas por dia atentam contra a própria vida, o que significa que a cada 40 segundos uma pessoa se mata. Os casos de suicídio entre os jovens vem aumentando, sendo uma das três maiores causas de morte entre pessoas de 15 a 35 anos, embora, a maioria dos casos aconteça entre pessoas com mais de 60 anos.

É um fenômeno complexo sobre o qual não podemos atribuir uma causa, já que envolve fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais, culturais, individuais, dentre outros.



O suicídio não é um “diagnóstico de transtorno mental”, mas sim um comportamento com o intuito de tirar a própria vida. Esse **comportamento** pode sim, ocorrer em um quadro de transtorno mental.

Cabe ressaltar que os transtornos mentais, quando detectados, possuem **tratamento**, isso quer dizer que grande parte dos suicídios poderiam ter sido evitados.

Sendo assim, o suicídio não é um “ato isolado”, mas uma consequência de uma série de fatores que veremos ao longo dessa cartilha.

Fatores de risco

Relacionados a transtornos mentais

- Depressão, transtorno bipolar, abuso/dependência de álcool e de outras drogas, esquizofrenia;
- Transtornos de personalidade (especialmente borderline);
- Comorbidade psiquiátrica (coocorrência de transtornos mentais);
- História familiar de doença mental;
- Falta de tratamento ativo e mantido em saúde mental;
- Ideação ou plano suicida;
- Tentativa de suicídio pregressa;
- História familiar de suicídio.

Psicossociais

- Abuso físico ou sexual;
- Perda ou separação dos pais na infância;
- Instabilidade familiar;
- Ausência de apoio social.;
- Isolamento social;
- Perda afetiva recente ou outro acontecimento estressante;
- Datas importantes (reações de aniversário);



- Desemprego;
- Aposentadoria;
- Violência doméstica;
- Vergonha, humilhação (bullying);
- Baixa autoestima;
- Traços de personalidade (impulsividade aumentada, agressividade, déficit na resolução de problemas);
- Rigidez cognitiva, pensamento dicotômico;
- Pouca flexibilidade para enfrentar adversidades.

Outros

- Acesso a meios letais (arma de fogo, venenos);
- Doenças físicas incapacitantes, estigmatizantes, dolorosas, terminais;
- Falta de adesão ao tratamento, agravamento ou recorrência de doenças preexistentes;

Fatores de proteção contra comportamentos suicidas



São fatores que podem diminuir o risco, porém, vale lembrar que nenhum fator de proteção ou de risco, de forma isolada, pode definir ou evitar o evento suicida.

Estilo cognitivo e da personalidade:

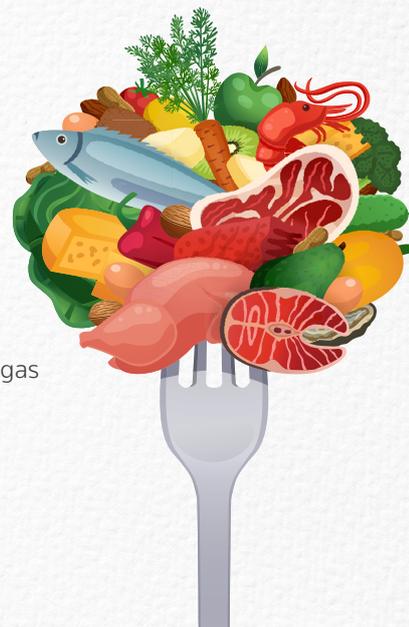
- Sentimento de valor pessoal;
- Confiança em si mesmo;
- Disposição para buscar ajuda quando necessário;
- Disposição para pedir conselho diante das decisões importantes;
- Disposição para adquirir novos conhecimentos;
- Habilidade para se comunicar;
- Fazer acompanhamento psicológico.

Fatores culturais, sociais e familiares

- Adesão a valores, normas e tradições positivas;
- Bom relacionamento com amigos, colegas e vizinhos;
- Apoio de pessoas relevantes;
- Amigos que não usam drogas;
- Integração social no trabalho, igreja, atividades esportivas, etc;
- Objetivos de vida;
- Bom relacionamento infrafamiliar;
- Apoio de parte da família;
- Diálogo na família.

Fatores Ambientais

- Boa alimentação
- Bom sono
- Luz solar
- Atividades físicas
- Ambiente livre de drogas



Sinais de alerta

Além da presença dos fatores de risco listados anteriormente, devemos ficar atentos à alguns sinais:



Sinais verbais

“Eu não sirvo para nada”

“Era melhor que eu estivesse morto”

“Os outros estariam mais felizes sem mim”

“Se eu não estivesse vivo esses problemas não estariam acontecendo”

“Eu sou um peso para os outros”

“Você não me verá novamente”

Sinais não verbais:

Incluem algumas ações como decidir fazer um testamento sem explicação, colocar algumas coisas em ordem como dar e devolver bens.

Armas de fogo

Caso você perceba algum sinal descrito nessa cartilha em algum familiar ou alguém próximo e que tenha arma de fogo em sua residência, redobre os cuidados.

Suicídio de pessoas utilizando armas de fogo é comum, por isso é importante que o profissional de segurança tome medidas preventivas em relação ao armazenamento das armas, deixando-as sempre em local seguro.

O que NÃO se deve fazer

- Ignorar a situação.
- Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça.
- Desafiar a pessoa a cometer o suicídio.
- Fazer o problema parecer sem importância.
- Jurar segredo.
- Deixar a pessoa sozinha.
- Comparações com outros casos (ex.: fulano está pior do que você e não se matou)

Medidas de prevenção que devem ser adotadas caso alguém próximo fale em suicídio:



Restringir o acesso à armas, facas, cordas, medicamentos e outros meios que possam facilitar o ato suicida.

Caso a pessoa faça uso de alguma medicação, esta deve ser administrada por algum familiar ou responsável, sempre na dosagem e horários prescritos pelo médico.

Qualquer problema na administração da medicação deve ser discutida com o MÉDICO pois apenas ele tem o conhecimento técnico para fazer as devidas alterações.

Não dar nenhuma medicação que não esteja prescrita pelo médico.

- Não deixar a pessoa sozinha;
- Sempre procurar atendimento nos serviços de saúde.

- Oriente a pessoa a procurar ajuda de um profissional da área da saúde. Muitas vezes o sofrimento dela é tão grande, que não se sente motivada a buscar essa ajuda sozinha.



Proporcionar um espaço para falar sobre seu sofrimento, de forma respeitosa e compreensiva, favorece o vínculo, mostrando que nos importamos com ela e que outras saídas são possíveis.

Onde buscar ajuda ?

CAPS, Unidade Básicas de Saúde, “postinho”, UPA 24h, SAMU 192, Pronto Socorro, Hospitais.

Programa PRUMOS/SESP

- Centro de Atendimento Psicossocial - CAP Curitiba ou CAP Londrina.
- Seção de Atendimento Psicossocial - SAP da sua região

Consulte a SAP mais próxima pelo site
www.seguranca.pr.gov.br/programa-prumos

Programa de Atenção à Saúde do Servidor Penitenciário

📍 Rua Saldanha Marinho, 161 – Centro – Curitiba/PR

☎️ Telefones: **(41) 9 9163-9879** (plantão)
(41) 3233-5187 (horário comercial).

Referências

BERTOLOTE, J. M. O suicídio e sua prevenção. São Paulo: Editora UNESP, 2012.

BRASIL. Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais das equipes de SaúdeMental. Organização: Carlos Felipe D'Oliveira e Neury José Botega. Brasil, 2006. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes brasileiras para um plano nacional de prevenção do suicídio. Portaria nº 1.876 de 14 de agosto de 2006. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Suicídio, saber agir e prevenir. Boletim Epidemiológico. Brasília, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre a violência e saúde. Genebra, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Ação de saúde pública para a prevenção de suicídio: uma estrutura. Genebra, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da mídia. Genebra, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: um manual para professores e educadores. Genebra, 2000.

Prevenção do Suicídio: Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental – Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana de Saúde e Universidade Estadual de Campinas.

Centro de Valorização da Vida. Falando abertamente sobre suicídio, 2017



Elaborado por

Analu Zimmermann

Psicóloga – CRP 08/10789

