

CARTILHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Pela valorização da vida



Apresentação

Prezada comunidade acadêmica,

Apresentamos e compartilhamos com vocês a “Cartilha de Prevenção ao Suicídio - Pela Valorização da Vida” elaborada pela equipe da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e coordenado pela Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) e Divisão de Perícias (DP).

A presente cartilha vai ao encontro da política de atenção e gestão de pessoas, a qual busca ir além dos processos e procedimentos relacionados às carreiras dos servidores e sua vida funcional, primando também pela consolidação à atenção à qualidade de vida e à valorização das pessoas. Prezar pela qualidade de vida é algo imprescindível dentro da sociedade e de suas instituições. Desta forma, quando se tratam de espaços e instituições voltadas à formação e à promoção educacional, essa responsabilidade é potencializada.

Tratar de assuntos tão relevantes como a prevenção ao suicídio em nossa sociedade e dentro dos espaços de trabalho é necessário, pois, a partir do diálogo e da difusão de informações, podemos alcançar pessoas e coletivamente encontrarmos soluções e alternativas que contribuam com a minimização dos problemas. Para tanto, precisamos cuidar uns dos outros, preservando nossa saúde física e mental, estando atentos aos sinais e manifestações das pessoas que precisam de suporte, tratando de assuntos relevantes como este e superando o tabu do silêncio.

Esperamos que o trabalho produzido seja uma das ferramentas na consolidação das nossas políticas de gestão de pessoas e que contribua para o aumento do diálogo e dos acolhimentos dos indivíduos, para assim, coletivamente, seguirmos a nossa caminhada e nos mantermos unidos na superação deste problema.

Desejamos uma boa leitura a todos(as)!

Edward Frederico Castro Pessano

Pró-Reitor de Gestão de Pessoas



Realização

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)

Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) e Divisão de Perícias (DP)

Equipe de Trabalho

Organização:

Camila do Canto Perez

Psicóloga

Colaboração:

Francine da Rosa Silva Cabral

Enfermeira

Cindy Rosa Martinez

Assistente em Administração

Projeto gráfico:

Luan Kochann Zubaran

Programador Visual / ACS



Introdução

Estamos lançando esta cartilha no mês de setembro, em virtude do **Setembro Amarelo**, por se tratar do **mês de prevenção ao suicídio**. A campanha surgiu em 1994, nos Estados Unidos. Na ocasião, Mike Emme, de apenas 17 anos, cometeu suicídio. Habilidoso, o jovem restaurou um Mustang 68 e pintou o automóvel de amarelo. A família e os amigos do rapaz não perceberam seus problemas psicológicos e, por isso, não conseguiram salvá-lo.

Durante o velório, pessoas próximas a Mike montaram uma cesta com muitos cartões e fitas amarelas. A seguinte mensagem se destacou na homenagem ao garoto: "**Se precisar, peça ajuda**". A história de Emme foi o estopim para o movimento. Nesse contexto, o laço amarelo acabou sendo escolhido como símbolo da prevenção e da luta contra o suicídio.

No Brasil, o **Setembro Amarelo** foi adotado oficialmente em 2015, em parceria do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina (CFM) e da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

A proposta durante este mês é promover eventos que abram espaço para debates sobre suicídio, alertando a população sobre a importância de sua discussão.

Infelizmente, o suicídio segue ocorrendo durante os outros meses do ano, por isso a necessidade de seguirmos as reflexões sobre o assunto sempre que possível, já que, se não discutirmos, ele segue sendo um tabu cada vez mais cristalizado e difícil de lidar.

Informe-se. Apoie quem precisa. E, se precisar, peça ajuda!

Como podemos definir o suicídio?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realizado em razão do desejo de morrer ou de dar fim à dor emocional.

Pessoas de diferentes origens, classes sociais, faixas etárias, orientações sexuais e identidades de gênero cometem suicídio.

O suicídio deve ser considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser considerado, de forma causal e simplista, apenas a determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.



O suicídio é um fenômeno presente ao longo de toda a história da humanidade, em todas as culturas. É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais.

Por se tratar de um processo, é possível prevenir o suicídio por meio da identificação de sinais de alerta e do auxílio à pessoa que apresenta a intenção de cometê-lo.



Como o suicídio é visto pela sociedade?

O suicídio foi e continua sendo um tabu entre a maioria das pessoas. É um assunto proibido e que agride várias crenças religiosas. O tabu também se sustenta porque muitos veem o suicida como um fracassado. Por outro lado, as pessoas, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos.

Um tabu, arraigado em nossa cultura, por séculos, não desaparece sem o esforço de todos nós. Tal tabu, assim como a dificuldade em buscar ajuda, a falta de conhecimento e de atenção sobre o assunto e a ideia errônea de que o comportamento suicida não é um evento frequente, condicionam barreiras para a prevenção. Lutar contra esse tabu é fundamental para que a prevenção seja bem-sucedida.

Como já aconteceu no passado, por exemplo, com doenças sexualmente transmissíveis ou câncer, a prevenção tornou-se realmente bem-sucedida quando as pessoas passaram a conhecer melhor esses problemas. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil.

Ao contrário do que se pensa, perguntar sobre autoagressão ou suicídio não provoca atos de autoagressão ou suicídio. Falar direta e abertamente sobre ideação suicida e seus fatores de risco é a forma mais eficaz de abordar e manejar o risco de suicídio.



A primeira medida preventiva é a educação: é preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema.



Quais são as estatísticas sobre o suicídio no Brasil?

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial – entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E a maior porcentagem de suicídio é registrada entre jovens.



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase 1 milhão de pessoas todos os anos.

É a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos de idade.

As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já teve uma intenção em comum. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Na maioria das vezes, no entanto, é possível evitar que esses pensamentos suicidas virem realidade.



Como prevenir o suicídio?

A prevenção do suicídio deve ser tratada na rede pública de saúde, através de políticas públicas que fomentem a saúde numa perspectiva integral. Mas não se limita à rede de saúde, devendo ir além dela, sendo necessária a existência de medidas em diversos âmbitos na sociedade, que poderão colaborar para diminuição das taxas de suicídio. A prevenção do suicídio deve ser também um movimento que leva em consideração o biológico, psicológico, político, social e cultural, no qual o indivíduo é considerado como um todo em sua complexidade.

A seguir, são listadas algumas das formas de prevenção do suicídio, que extrapolam o sistema de saúde:

- Incentivo a espaços de promoção de saúde, cultura e lazer na comunidade, bem como realização de grupos de autoajuda nas igrejas, escolas, associações e ONGs;
- Controle/regulação do acesso aos métodos mais utilizados nas tentativas de suicídio;
- Construções inteligentes e planejamento da cidade com medidas de segurança, comprometimento dos órgãos responsáveis, campanha SELO AMARELO para construções que atendam a essas medidas de segurança;
- Incremento do uso estratégico da mídia para campanhas preventivas e maior regulação da veiculação em casos de tentativas, evitando as descrições pormenorizadas do método empregado, bem como fatos e cenas chocantes;
- Campanhas nas escolas que problematizam o assunto, de forma a desconstruir tabus e facilitar a prevenção.

Segundo a OMS, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.



Quais são os mitos e verdades sobre suicídio?

Os paradigmas envolvendo o suicídio são muitos e, pensando nisso, respondemos uma série de questionamentos sobre o tema, que se configuram entre mitos e verdades. Confira:

Mito

“O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o livre arbítrio.”

Verdade

Em muitos casos, os suicidas estão passando por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio. O tratamento eficaz da doença mental é um pilar importante na prevenção do suicídio.

Mito

“As pessoas que ameaçam fazer isso não querem se matar, querem apenas chamar a atenção.”

Verdade

A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte deles expressou frequentemente, em dias ou semanas anteriores, seu desejo de se matar.

Mito

“O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.”

Verdade

A maioria dos casos acontece de modo premeditado e as pessoas deram avisos de suas intenções anteriormente. A impulsividade pode e deve ser adequadamente avaliada. Ocorre mais em adolescentes em sofrimento psíquico, abuso de álcool e estimulantes, transtorno de personalidade e transtorno bipolar.

Mito

“Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.”

Verdade

Não necessariamente isto acontece. O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.



Quais são os mitos e verdades sobre suicídio?

Mito

“Após a pessoa tentar cometer suicídio uma vez, nunca mais voltará a tentar novamente”.

Verdade

As tentativas de suicídio são mais prevalentes quando há tentativas de suicídio anteriores. Por isso, as pessoas que efetuaram essas tentativas necessitam de avaliação cuidadosa, juntamente ao tratamento e ao acompanhamento regular através de contato telefônico, visita domiciliar ou estratégias de cuidado permanentes.

Mito

“Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensa em suicidar-se, em um momento seguinte, passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.”

Verdade

Se alguém que pensava em suicidar-se, de repente, parece tranquilo, aliviado, não significa que o problema já passou. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se "melhor" ou aliviado simplesmente por ter tomado a decisão de se matar.

Mito

“Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.”

Verdade

Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue à alta do hospital é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada.

Mito

“Não podemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.”

Verdade

Simplesmente perguntar às pessoas se estas pensam em fazer-se mal, não causa comportamento suicida, ao contrário, protege. Nos casos em que de fato houver risco de suicídio, reconhecer que o estado emocional do indivíduo é real e conversar sobre a situação induzida pelo estresse são componentes necessários para aliviar a angústia que esses pensamentos trazem e reduzir a ideação suicida.



Quais são os mitos e verdades sobre suicídio?

Mito

“É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.”

Verdade

A mídia tem obrigação social de tratar desse assunto de saúde pública e abordar o tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa se matar; ao contrário, é fundamental dar informações à população sobre o tema e onde buscar ajuda, etc.

Mito

“Os indivíduos suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a matar-se.”

Verdade

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos ambivalentes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo, considerando motivos para morrer ou viver. Muitas vezes, já relataram ou deram pistas destes pensamentos a uma ou mais pessoas.

Mito

“O suicídio é sempre hereditário.”

Verdade

Nem todos os suicídios podem ser associados à hereditariedade, no entanto, a história familiar de suicídio é um fator de risco importante para o comportamento suicida, particularmente em famílias onde a depressão é comum.

Mito

“Os indivíduos que tentam ou cometem suicídio têm sempre algum agravo na saúde mental.”

Verdade

O comportamento suicida indica que a pessoa enfrenta algum sofrimento emocional ou dificuldade. A presença do risco de suicídio não implica na existência de um agravo de saúde mental. Apesar de frequente, esta associação não deve ser sobrestimada. A proporção relativa destas perturbações varia de lugar para lugar e há casos em que nenhuma perturbação mental foi detectada, e sim, situações outras de vulnerabilidade pessoal, econômica e/ou social.



Quais são os mitos e verdades sobre suicídio?

Mito

"O suicídio só acontece 'àqueles tipos de pessoas', não a nós".

Verdade

O suicídio pode acontecer a quaisquer pessoas e encontra-se em todos os tipos de sistemas sociais e de famílias. Por isso, é fundamental investir em prevenção e identificar situações possíveis de vulnerabilidade, investindo em tratamentos precoces.

Mito

"O suicídio é um ato de covardia, coragem ou falta de Deus no coração."

Verdade

Suicídio é um ato de desespero de quem já não percebe alternativas para lidar com a dor.



Quais são os fatores de risco para o suicídio?

Existem algumas situações que aumentam a probabilidade de ocorrência de suicídio. São elas: desemprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual ou identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, conflito familiar, redução ou ausência de autocuidado, exposição ao agrotóxico, perda de um ente querido, consumo de drogas, doenças psiquiátricas, crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes ou outros fatores que podem tornar uma pessoa mais vulnerável.

Quais são os fatores de proteção para o suicídio?

Existem algumas situações que diminuem a probabilidade de ocorrência de suicídio, elas perpassam pelo âmbito coletivo e individual. São elas: financiamento e fortalecimento de políticas públicas em saúde, emprego, direitos trabalhistas, alimentação adequada, educação, viver em comunidades saudáveis, acesso à saúde pública de qualidade, autoestima elevada, promoção do autocuidado, bom suporte familiar, crenças religiosas/culturais/étnicas, laços sociais estabelecidos, vida social e lazer, acesso à cultura, ausência de doença mental, senso de responsabilidade com a família, capacidade de solucionar problemas, entre outros fatores biopsicossociais.



Quais são os sinais de alerta para o suicídio?

É importante ressaltar que não há uma "receita" para detectar seguramente uma crise suicida em uma pessoa próxima. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos.

Fique atento às seguintes expressões e atitudes:



Sinais de alerta:

Expressões como:

"Vou desaparecer"

"Vou deixar vocês em paz"

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar"

"É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar"

"Ando pensando besteira"

"Sou um peso para os outros"

Atitudes como:

- **Mudança de comportamento:** uma pessoa que era ativa pode demonstrar ter menos energia, chorar mais, ter menos motivação, conversar menos, ficar irritada com facilidade.
- **Isolamento:** não atender telefonemas, interagir menos nas redes sociais, fechar-se em casa, reduzir ou cancelar todas as atividades (principalmente aquelas que costumava e gostava de fazer).



Como abordar e auxiliar alguém com pensamentos suicidas?

Lembre-se que a melhor abordagem sempre será a acolhida, a escuta sensível, isenta de julgamentos.

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimentos a crises, um profissional da saúde, ou consulte algum familiar dessa pessoa.

Assegure-se de que ela não tenha acesso a meios de provocar a própria morte - por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos - em casa.

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.



Como abordar:

O que NÃO dizer:

- Condenar ou julgar: "Isso é covardia", "É loucura", "É fraqueza".
- Banalizar: "É por isso que quer morrer?", "Já passei por coisas bem piores e não me matei"
- Opinar: "Você quer chamar atenção", "Isso é falta de vergonha na cara".
- Dar sermão: "Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente".
- Frases de incentivo: "Levanta a cabeça, deixa disso", "A vida é boa".

O que fazer:

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo. Deixe-a(o) saber que você está lá para ouvir, ouça-o(a) com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- Pergunte: "Tem algo que eu possa fazer para te ajudar?"
- Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.



Se eu precisar de ajuda, o que devo fazer?

É importante conversar com quem alguém de confiança, que possa acompanhar ou auxiliar você a entrar em contato com serviços de suporte.

Lembre-se: O indivíduo que pede ajuda tem o direito de ser respeitado e ser tratado com seriedade, ter seu sofrimento considerado, falar em privacidade sobre si mesmo e sua situação, ser escutado e ser encorajado a se recuperar.

Se você está pensando em tirar sua própria vida ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, saiba que você não está sozinho(a). Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram uma forma de superar esse sofrimento.

Saiba onde buscar ajuda:



Onde buscar ajuda?

Serviços de Saúde: CAPS, Unidades Básicas de Saúde e UPA

Emergência: SAMU 192, Pronto Socorro e Hospitais

Centro de Valorização da Vida - CVV: Telefone 188 (ligação gratuita) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações.

* No Brasil, podemos tomar como referência o Centro de Valorização da Vida (CVV) – rede voluntária de prevenção – que atua com a temática do suicídio há mais de 50 anos. As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, o grupo oferece apoio emocional gratuito, 24h por dia. O anonimato de quem busca ajuda é garantido, bem como o sigilo de tudo o que for revelado. O atendimento é feito por telefone, chat, Skype, e-mail e pessoalmente, além da realização de atendimentos especiais em casos de eventos e catástrofes.



Qual a importância de falar sobre suicídio diante de situações de crise?

Diferentes tipos de acontecimentos que causam sofrimento ocorrem no mundo, tais como guerras, desastres naturais, acidentes, incêndios, violências, destruições, mortes. Nessas ocasiões, indivíduos, famílias e comunidades inteiras podem ficar muito abaladas por terem sido expostas a situações de grave crise e de angústia extrema.

Atualmente, estamos passando pela pandemia do coronavírus, uma crise sanitária sem precedentes na história da humanidade, que causa repercussão na vida de incontáveis pessoas ao redor do mundo. Estudos revelam que essa experiência terá impacto enorme na saúde mental da população. Consequentemente, isso pode afetar os índices de comportamento suicida.

Desse modo, é essencial falarmos sobre suicídio: sinais de vulnerabilidade, formas de prevenção, recursos e serviços disponíveis para auxiliar pessoas mais suscetíveis e/ou sob risco de suicídio. Especialmente agora, é importante que todos conheçam e estejam mais atentos para identificar sinais de comportamento suicida, a fim de poder oferecer suporte a quem necessitar nesse momento de maior vulnerabilidade.

Acima de tudo, é válido levarmos em conta que nossa sociedade passou por diversos desastres e calamidades, mas conseguiu vencer, seguir em frente e progredir. Essas batalhas coletivas afetam a todos envolvidos, mas com o suporte e os cuidados necessários, são ultrapassadas. A pandemia também vai passar, que tal nos comprometermos em zelar por nossas vidas dentro do que cabe a cada um de nós?



Dicas Culturais



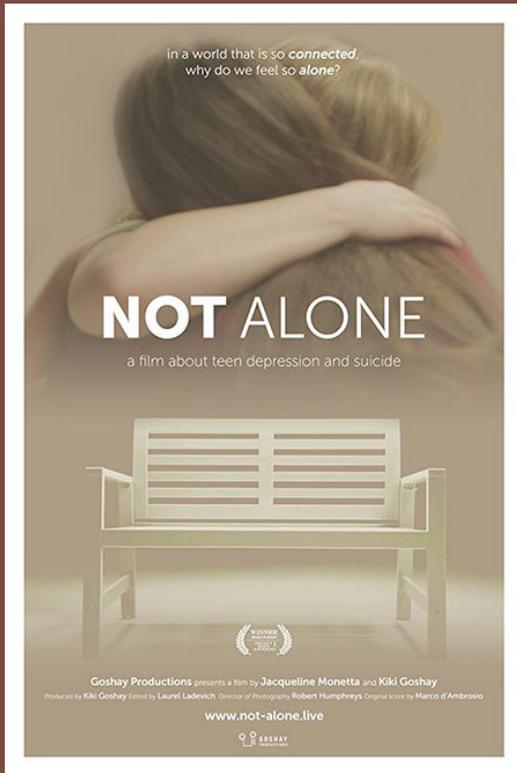
Filme:
"As vantagens de ser invisível" (2012), de Stephen Chbosky (EUA)

Filme baseado no livro homônimo de Stephen Chbosky que conta a história de Charlie, um garoto de 15 anos que se recupera de uma depressão e tenta seguir sua vida depois de perder seu único amigo que se matou. Na escola, ele conhece Patrick e Sam que irão ajudá-lo na recuperação, no seu crescimento e na sua socialização com o mundo exterior.

O filme não apenas problematiza, mas mergulha nos motivos que levam as pessoas, sobretudo jovens, a cometer suicídio.



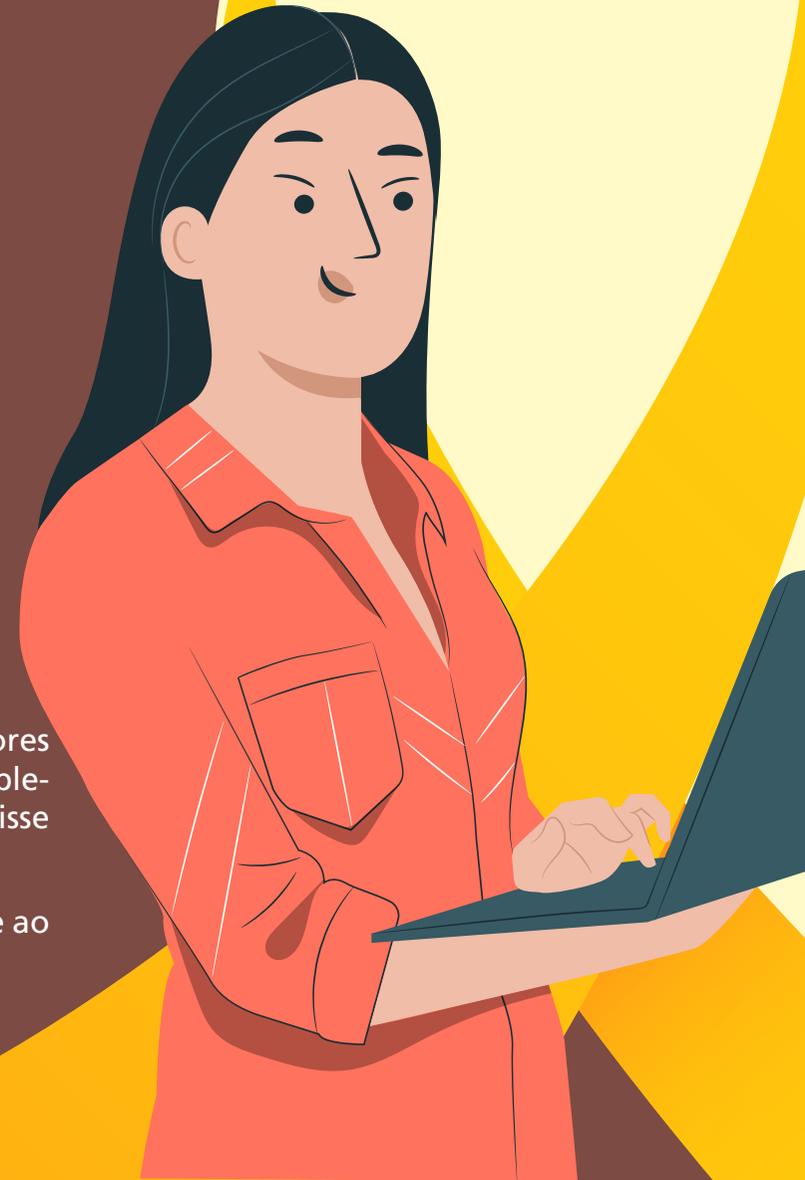
Dicas Culturais



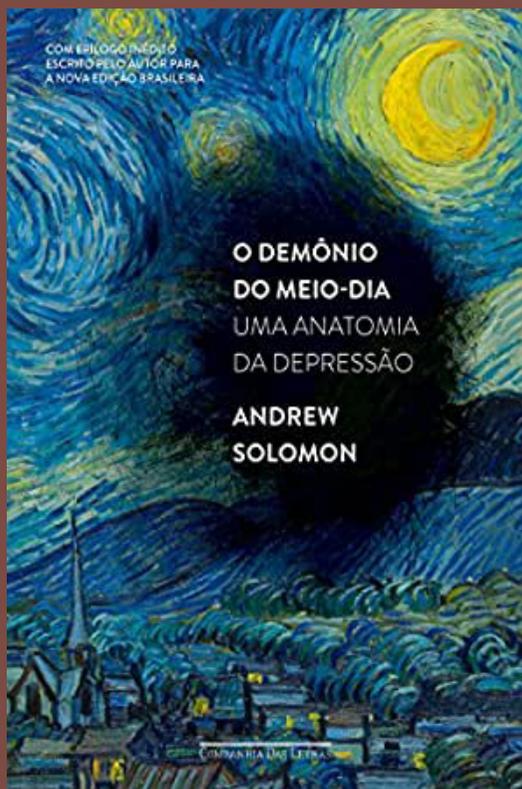
Documentário:
"Not Alone" (2016),
de Jacqueline
Monetta (EUA)

Conta a história de uma adolescente (Jacqueline Monetta) que perde uma de suas melhores amigas por suicídio. A dificuldade em compreender a decisão dela e a aproximação do problema que antes não havia imaginado faz com que ela se questione: "Por que ela não me disse nada, por que não pediu minha ajuda?".

O documentário é um alerta para quem desejar identificar sinais relacionados à depressão e ao suicídio.



Dicas Culturais



Livro:
"O demônio do Meio-dia - Uma Anatomia da Depressão", de Andrew Solomon

Intercalando o relato de sua própria batalha contra a doença com o depoimento de vítimas da depressão e a opinião de especialistas, Solomon desconstrói mitos, explora questões éticas e morais, descreve as medicações disponíveis, a eficácia de tratamentos alternativos e o impacto que a depressão tem nas várias populações demográficas (sejam crianças, homossexuais ou os habitantes da Groenlândia).

A inteligência, a curiosidade e a empatia do autor nos permitem conhecer não só as doenças mentais, mas a profundidade da experiência humana.



Dicas Culturais

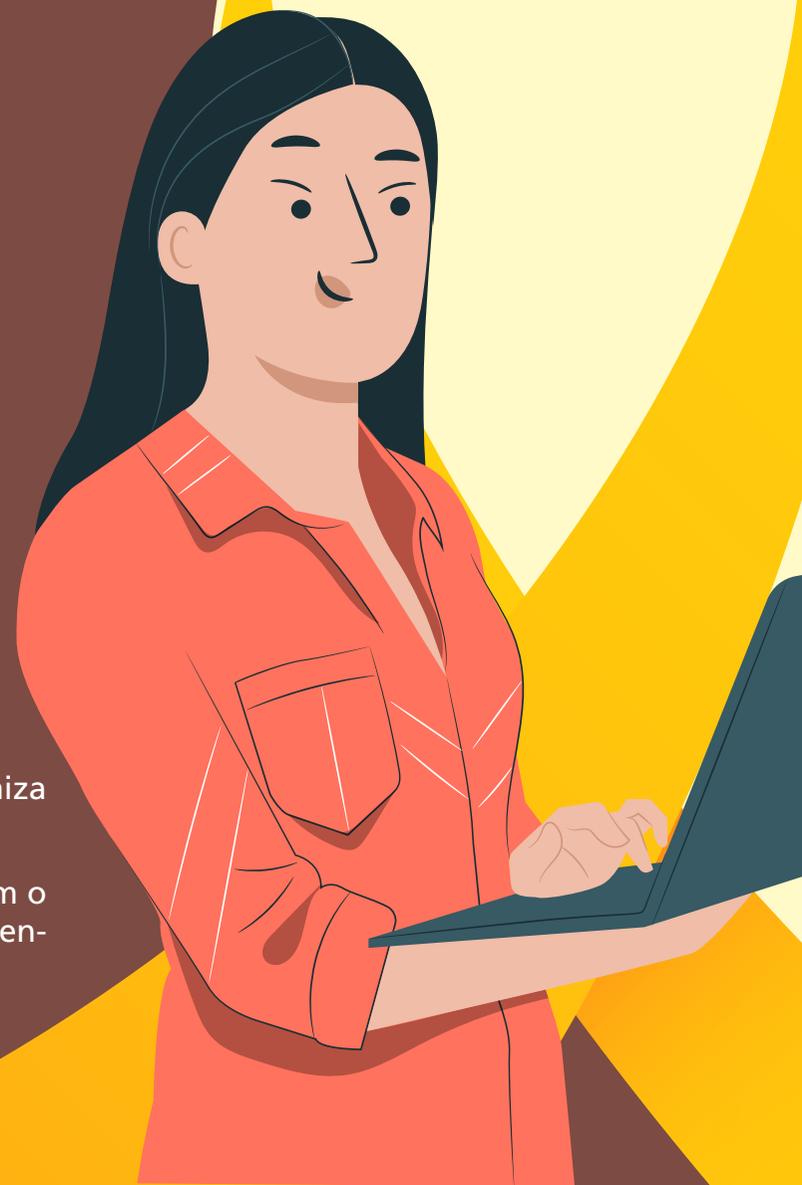


Vídeo:
"Carlinhos Brown e as vozes do silêncio"

Link:
<https://www.facebook.com/415744059032207/videos/387480925270793>

Ao contrário do que muitos pensam, falar não incita o suicídio. Falar sobre o assunto minimiza o tabu existente em nossa sociedade e dá amparo a quem necessita externalizar a sua dor.

Assista ao clipe da música "Vozes do Silêncio" escrita por Carlinhos Brown, em parceria com o Centro de Valorização da Vida (CVV), que fala justamente sobre como o silêncio pode aumentar a estatística do suicídio.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Suicídio. Saber, agir e prevenir. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/20/folheto-Suicidio-Publico-Gera.pdf>>. Acesso em: 16 de agosto de 2021.

BRASIL. Secretaria Municipal de Saúde. Superintendência de Atenção Primária. Coleção Guia de Referência Rápida. Avaliação do risco de suicídio e sua prevenção. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://subpav.org/download/prot/Guia_Suicidio.pdf>. Acesso em: 17 de agosto de 2021.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Falando abertamente sobre suicídio. Disponível em: <<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Cartilha-Falando-Abertamente-2020-vers%C3%A3o-impress%C3%A3o-A4.pdf>>. Acesso em: 16 agosto de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). Suicídio: informando para prevenir. Brasília, 2014. Disponível em: <<https://www.hsaude.net.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha-ABP-Preven%C3%A7%C3%A3o-Suic%C3%ADdio.pdf>>. Acesso em: 16 de agosto de 2021.