

# SUICÍDIO

---

- Isa Aparecida Santos da Silva
- Psicóloga do Centro Terapêutico Dona Dinica



# BRASIL E MUNDO

---

- MUNDO: UM MILHÃO
- HIV, MALÁRIA OU CÂNCER DE MAMA - OU GUERRAS E HOMICÍDIOS
- BRASIL: MAIS DE 10 MIL SUICÍDIOS POR ANO
- APROX. 30 PESSOAS POR DIA / 1 A CADA 45 MINUTOS

# CARMÓPOLIS

ANO	MORTES	TOTAL
2010	04	
2011	02	
2012	00	
2013	05	
2014	02	
2015	03	
2016	02	
2017	02	
2018	03	
2019	05	
2020	06	
2021	01	
		35

# COMPORTAMENTO SUICIDA: OS PENSAMENTOS, OS PLANOS E A TENTATIVA DE SUICÍDIO

Figura 1: Comportamento suicida ao longo da vida



Fonte: Botega et al. (2003).

# FATORES DE RISCO

---

- GÊNERO:
- HOMENS > MULHERES
- MULHERES: PENSAMENTOS E TENTATIVAS
- DIFERENÇA NO MÉTODO: HOMENS – ARMA DE FOGO, ENFORCAMENTO
- MULHERES: INGESTÃO DE REMÉDIOS

# FATORES DE RISCO

---

- IDADE:
- MAIORIA ENTRE 35 E 64 ANOS
- AUMENTO ENTRE JOVENS DOS 15 AOS 24: 3<sup>a</sup> MAIOR CAUSA DE MORTE
  
- TRANSTORNOS MENTAIS:
- DEPRESSÃO, TRANSTORNO BIPOLAR, ABUSO/DEPENDÊNCIA DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS, TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE E ESQUIZOFRENIA

# FATORES DE RISCO

---

- CARACTERÍSTICAS OU SINTOMAS DAS DOENÇAS:
- ANSIEDADE, INSTABILIDADE DAS EMOÇÕES, IMPULSIVIDADE E DESESPERANÇA
- DOENÇAS NÃO PSIQUIÁTRICAS:
- DOENÇAS INCAPACITANTES, DOR CRÔNICA, NEUROLÓGICAS, CÂNCER, AIDS
- NÃO RESPOSTA AO TRATAMENTO E PRIMEIROS MESES APÓS O DIAGNÓSTICO

# FATORES DE RISCO

---

- HISTÓRICO FAMILIAR E GENÉTICOS
- MAUSTRATOS, ABUSOS, TRAUMAS, TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS NA FAMÍLIA,
- TENTATIVAS ANTERIORES
  
- FATORES SOCIAIS:
- DESEMPREGO, PERDAS RECENTES, ISOLAMENTO SOCIAL, RECESSÃO ECONÔMICA

# FATORES PROTETORES

---

- VÍNCULOS: FILHOS, CASAMENTO, FAMÍLIA, TRABALHO
- SUPORTE FAMILIAR E LAÇOS SOCIAIS BEM ESTABELECIDOS
- AUSÊNCIA DE TRANSTORNO MENTAL
- AUTOESTIMA ELEVADA
- BOA CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS
- ACESSO A SERVIÇOS E CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL

# MITOS

---

- FAZEM ISSO PRA CHAMAR ATENÇÃO / SE AMEAÇAM NÃO O FARÃO: GRANDE PARTE DOS SUICIDAS FALAM OU DÃO SINAIS SOBRE IDEIAS DE SUA MORTE
- NÃO DEVEMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO, POIS PODE AUMENTAR O RISCO: PELO CONTRÁRIO, PODE ALIVIAR A ANGÚSTIA E TENSÃO QUE OS PENSAMENTOS TRAZEM

# COMPORTAMENTOS POTENCIALMENTE SUICIDAS

---

- FALTA DE ESPERANÇA, ENXERGAR A VIDA SEM SENTIDO OU PROPÓSITO
- PERDA DE INTERESSE PELO BEM ESTAR E ATIVIDADES ANTES CONSIDERADAS PRAZEROSAS
- QUEDA NA PRODUTIVIDADE NA ESCOLA OU TRABALHO; PERDA DE CONCENTRAÇÃO
- ALTERAÇÕES DE HUMOR: EXCESSO DE RAIVA, SENTIMENTO DE VINGANÇA, IRRITABILIDADE, ANSIEDADE, CULPA E VERGONHA
- MUDANÇAS BRUSCAS NOS PADRÕES ALIMENTARES E DE SONO

# COMPORTAMENTOS POTENCIALMENTE SUICIDAS

---

- TENTATIVA DE FAZER AS PAZES COM TODAS AS PESSOAS
- DESAPEGO E DESPEDIDAS: DOAR SEUS PERTENCES E VISITAR ENTES QUERIDOS
- MELHORA SÚBITA: ACEITOU E PLANEJOU ENCERRAR COM SUA VIDA
- AVISOS: “A VIDA NÃO VALE A PENA”, “VOCÊS ESTARIAM MELHOR SEM MIM”, “PREFERIA NÃO ESTAR AQUI”

# COMO AJUDAR?

---

- FICAR ATENTO AOS SINAIS E COMPORTAMENTOS
- CONVERSAR DIRETAMENTE COM A PESSOA DE FORMA EMPÁTICA, RESPEITOSA E COMPREENSIVA
- ESCUTA ATIVA, SEM JULGAMENTOS E SEM PRESSA, EM UM LUGAR TRANQUILO
- EVITAR FALAR MUITO DE SI E DAR SOLUÇÕES SIMPLISTAS
- OFERECER SUPORTE EMOCIONAL E SE MOSTRAR À DISPOSIÇÃO

# COMO AJUDAR?

---

- NÃO DEIXAR ESSA PESSOA SOZINHA
- ENTRAR EM CONTATO COM ALGUÉM DE CONFIANÇA DELA
- RETIRAR OBJETOS POTENCIALMENTE LETAIS DE SEU ACESSO: FACAS, CORDAS, REMÉDIOS
- PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL

# SOBREVIVENTES DO SUICÍDIO: PÓS-VENÇÃO

---

- PREVENÇÃO: EVITAR QUE ALGUÉM TIRE SUA PRÓPRIA VIDA
- PÓS-VENÇÃO: DIMINUIR AS CHANCES DE UM NOVO SUICÍDIO
- PESSOAS PRÓXIMAS : ESTIMA-SE QUE 5 A 10 PESSOAS SÃO GRAVEMENTE AFETADAS
- SENTIMENTOS: REVOLTA, CULPA E INDIGNAÇÃO
- LUTO COMPLICADO

# O QUE FAZER?

---

- OFEREÇA SUPORTE E COMPANHIA
- OFEREÇA AUXÍLIO EM ASSUNTOS PRÁTICOS
- EVITE BUSCAR MOTIVOS E SUPOSTOS CULPADOS PELA MORTE
- SE PERCEBER QUE A PESSOA ESTÁ EM RISCO, NÃO A DEIXE SOZINHA E CONTATE ALGUÉM DE CONFIANÇA DELA
- PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

A yellow ribbon graphic is positioned behind the word 'amarelo', symbolizing suicide prevention.

setembro  
**amarelo**®  
*Mês de Prevenção ao Suicídio*  
***Agir salva vidas!***