

setembro
amarelo®
Mês de Prevenção ao Suicídio



É preciso agir!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE
DOENÇAS MENTAIS E SUICÍDIO



1. Transtornos mentais: você sabia que praticamente todas as pessoas que cometeram suicídio apresentavam pelo menos um transtorno psiquiátrico? Pessoas com depressão, transtorno bipolar, transtornos relacionados ao uso de drogas lícitas ou ilícitas (álcool, maconha, crack e cocaína, por exemplo), esquizofrenia e transtorno de personalidade fazem parte do grupo de risco. Dessa forma, a identificação e o tratamento dos transtornos mentais pelo médico psiquiatra estão entre os principais fatores de proteção na prevenção do suicídio.

2. Histórico pessoal: Tentativa prévia é o principal fator de risco para o suicídio. Indivíduos que já tentaram o suicídio têm de cinco a seis vezes mais chances de tentar novamente.

3. Ideação suicida: Comentários que demonstrem desespero, desesperança e desamparo podem ser manifestação de uma ideação suicida. Atenção a expressões como “eu desejaria não ter nascido”, “caso não nos encontremos de novo”, “eu preferia estar morto” - são sinais de alerta.

4. Fatores estressores crônicos e recentes: Eventos estressores significativos, como separação conjugal, migração ou perda de uma pessoa próxima, além daqueles que levem a prejuízo econômico e social, como falência e perda do emprego, estão associados ao surgimento de pensamentos suicidas.

5. Organizar detalhes e fazer despedidas: É de extrema importância observar se existe algum comportamento que sugira uma preparação para o suicídio: mensagens de despedida (bilhetes ou recados nas mídias sociais), cartaz, testamentos, doação de posses importantes e acúmulo de comprimidos são alguns exemplos. Além disso, verificar se há “comportamento de despedida”, como ligações incomuns a parentes ou amigos dizendo adeus, como se não fosse vê-los outra vez.

6. Meios acessíveis para suicidar-se: Acesso a armas de fogo, locais elevados e medicação em grande quantidade aumenta a chance de que uma eventual tentativa de suicídio seja efetivada.

7. Impulsividade: O suicídio, por mais planejado que tenha sido, muitas vezes parte de um ato motivado por eventos negativos. O impulso para cometer o suicídio é geralmente transitório, com duração de alguns minutos ou horas e pode estar presente particularmente em jovens e adolescentes. A impulsividade pode ser acentuada na presença de abuso de substâncias.

8. Eventos adversos na infância e na adolescência: Ter sofrido maus tratos e abuso físico, sexual ou psicológico na infância, apresentar abuso ou dependência de substâncias lícitas ou ilícitas e falta de apoio social estão associados a maior risco de suicídio. É importante lembrar que queda no desempenho escolar pode ser reflexo de um transtorno psiquiátrico não diagnosticado.

9. Motivos aparentes ou ocultos: Algumas pessoas com pensamentos suicidas podem considerar a morte como um “meio de sair do sentimento momentâneo de infelicidade”, “acabar com a dor”, “encontrar descanso” ou “final mais rápido para os seus sofrimentos”. Comentários com esse tipo de conteúdo servem como sinal de alerta.

10. Presença de outras doenças: Doenças crônicas, incluindo neoplasias em fase terminal, são fatores de risco para suicídio. O acompanhamento de pacientes que apresentem condições médicas com essas características deve incluir atenção especial à sua saúde mental.



É preciso agir!

Sei que esse tema assusta um pouco e nem todo mundo quer falar sobre isso. Mas eu vim conversar com você e dizer que esse é um assunto normal. **Jogue fora o seu preconceito**, pois as doenças da mente, assim como as doenças cardíacas, renais ou endócrinas, são tratáveis.

O médico que cuida das doenças mentais é o **psiquiatra**. Assim como os outros médicos, ele é formado em medicina e se especializa em psiquiatria por meio da residência médica ou possui título de especialista pela ABP/AMB.

A consulta com um psiquiatra é igual às outras. É feita uma entrevista sobre os sintomas e, se o médico achar necessário, ele vai solicitar exames clínicos e indicar o tratamento, que pode ser farmacológico ou psicoterápico. Tudo depende do quadro do paciente.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um **tratamento adequado**, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras. Mas é importante ressaltar que há tratamentos eficazes.

Se você está incomodado (a) com seus pensamentos, sentimentos ou comportamento, é fundamental que você procure um psiquiatra para buscar informações. Com o tratamento adequado você pode melhorar muito a sua **qualidade de vida**.

Doença mental não é uma sentença. Há tratamentos eficazes.

VOCÊ é MUITO IMPORTANTE, CUIDE-SE.



Fatores *protetivos*

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio.

- Ausência de doença mental
- Autoestima elevada
- Bom suporte familiar
- Capacidade de adaptação positiva
- Capacidade de resolução de problemas
- Estar empregado
- Realização de pré-natal
- Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares
- Relação terapêutica positiva
- Frequência a atividades religiosas
- Ter sentido existencial
- Senso de responsabilidade com a família
- Ter crianças em casa

Fatores *de risco*

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio.

- Abuso sexual na infância
- Alta recente de internação psiquiátrica
- Doenças incapacitantes
- Impulsividade/Agressividade
- Isolamento Social
- Suicídio na família
- Tentativa prévia
- Doenças mentais

Suicídio é uma emergência

Médica, ligue para o SAMU.





Toda pessoa tem alguns fatores protetivos e alguns fatores de risco para o suicídio. Sendo assim, na prevenção ao suicídio, várias medidas podem ser tomadas para **aumentar os fatores de proteção e diminuir os de risco.**

Aumentar contato com familiares e amigos
Buscar e seguir tratamento adequado para doença mental
Envolvimento em atividades religiosas ou espirituais
Iniciar atividades prazerosas ou que tenham significado
Reduzir ou evitar o uso de álcool e outras drogas

É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam pensamentos de morte e mesmo de suicídio. No entanto, felizmente, a imensa maioria das pessoas que pensa em suicídio encontra **melhores modos de lidar com os problemas** e superá-los.

Para isso, é essencial identificar o problema e buscar os diversos **modos saudáveis e construtivos** de enfrentá-lo, como trabalho voluntário e/ou hobbies
É preciso



setembro
amarelo[®]
Mês de Prevenção ao Suicídio
É preciso agir!



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, e-mail e chat, 24 horas todos os dias.

Chat: através do site www.cvv.org.br, você pode iniciar uma conversa com um dos voluntários do CVV.

Telefone:

CVV - Centro de Valorização da Vida São Paulo - SP · (11) 2097-4111 Aberto 24 horas	CVV - Centro de Valorização da Vida São Paulo - SP · (11) 2577-4111 Aberto · fecha às 19:00
---	---

 Informações sobre o atendimento pelo número: **188**





E para quem não sabe, existe o CVV – Centro de Valorização da Vida, que ajuda inúmeras pessoas nessa condição tão delicada. Vem com a gente entender o que é e como funciona o CVV!

O QUE É

O CVV – Centro de Valorização da Vida, é uma ONG totalmente voluntária, que trabalha na prevenção do suicídio, de forma totalmente sigilosa e que dá apoio emocional a tantas pessoas que sofrem com depressão e que se encontram nessa situação, que as pode levar ao suicídio. Nada substitui a ida ao psicólogo, porém, como diversas pessoas não se sentem a vontade em conversar com alguém, por mais que seja um profissional, o CVV é uma alternativa de ajuda e motivação para essas pessoas.

COMO FUNCIONA O CVV

O CVV conta com voluntários dispostos a conversar e ajudar, 24h por dia. Não é preciso se identificar, nem passar nenhuma informação ou contato seu, é totalmente sigiloso. Mas você pode pensar “Por que o CVV trabalha com sigilo?”. E a resposta é simples!

Muitas pessoas que sofrem de depressão e que estão nesse caminho do suicídio, sentem vergonha e desconforto em falar com conhecidos (e por isso procuram profissionais: psicólogos, psiquiatras e o CVV), ou também, de se identificarem ao fazerem um desabafo. Acreditam que serão julgadas e isso acaba por piorar a situação. Por isso, o CVV trabalha com sigilo, para garantir que a pessoa possa conversar em um ambiente favorável, para que o melhor conforto (dentro do possível) seja alcançado.

Referência Bibliográfica: www.setembroamarelo.com



setembro
amarelo[®]
Mês de Prevenção ao Suicídio
É preciso agir!

