

## Como Identificar o Comportamento Suicida?

Sinais De Alerta!!!



Sinais verbais:

- Sentenças ditas ou escritas, que podem ser interpretadas como uma despedida;
- Preocupação com sua própria morte;
- Queixas frequentes sobre angústia, falta de prazer ou sentido de vida.

Sinais comportamentais:

- Atitudes perigosas, mesmo que não associadas ao desejo de morte;
- Colocar assuntos em ordem;
- Decidir fazer um testamento;
- Dar ou devolver seus bens, sem explicação;
- Se isolar de familiares e amigos.



## Como ajudar quando identificar sinais de alerta?

- Tentar conversar assim que notar os sinais;
- Escutar com paciência e sem julgamentos, comparações, banalização ou lições de vida;
- Oferecer ajuda, companhia e apoio;
- Recomendar que procure um profissional de saúde, se possível acompanhe na consulta;
- Se existir perigo imediato não deixe a pessoa sozinha e entre em contato com o serviço de saúde.



## Como e Onde Procurar Ajuda?



Caso apresente algum desses sinais de maneira constante não hesite em buscar ajuda. Lembre-se, só você sabe pelo que está passando; cuidar da sua saúde mental é um voto de coragem e esperança a si mesmo.

Aqui estão alguns locais que podem ajudá-lo:

- ♥ Centro de Valorização da Vida (CVV) - é um serviço telefônico que funciona 24 horas e você pode ter acesso gratuito discando 188.

Em Teresina você pode ser atendido nos serviços de saúde:

- ♥ Ambulatório PROVIDA/SUS - por meio do programa PROVIDA, de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30 - Rua Des. Freitas, 1599 - Centro/Sul. Telefones: 3215-7709;
- ♥ Centro de Atenção Psicossocial CAPS/SUS - mais próximo da sua região, de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30h;
- ♥ Hospital Areolino de Abreu/SUS, para casos de urgência. Funciona todos os dias da semana, 24 horas com equipe multiprofissional especializada. Telefone: 3085-4334 ou 3085-4331.

### ORGANIZAÇÃO:

Projeto de extensão:  
"O cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na perspectiva da ressocialização" - PIBEX UFPI/ NEPS - HAA.



você é mais

**FORTE**

do que pensa

#Setembroamarelo

# Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio

teresina-PI  
Setembro/2023

# O que é Suicídio?

É um ato realizado que visa à morte intencional auto infligida, isto é, quando a pessoa decide tirar sua própria vida.



# O que é Comportamento Suicida?

Um comportamento contínuo de autoagressões que envolve ideação (pensamento), ameaças, tentativas e atos suicidas.



Tanto o suicídio, como o comportamento suicida trazem como características a tentativa de diminuir ou interromper o sofrimento psíquico que o sujeito vivencia.

Podem estar associados a uma profunda dor, relacionada a perdas vivenciadas no ambiente familiar ou em outras relações afetivas, mudanças abruptas de vida como perda do trabalho, doença ou por condições sociais adversas.

# Estatísticas

O suicídio continua sendo uma das principais causas de morte em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama, ou guerras e homicídios.

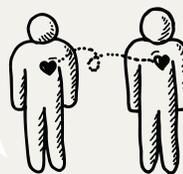
Em 2019, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio no mundo: uma em cada 100 mortes

Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a 4ª causa de morte, e no Brasil a 3ª.

No Brasil, cerca de 12 mil pessoas tiram a própria vida por ano, quase 6% da população.

Na Região das Américas, as taxas de suicídio aumentaram 17% entre 2000 e 2019.

# Mitos e Verdades



(X) **Somente pessoas com transtornos mentais são suicidas- MITO**

O comportamento suicida indica profunda infelicidade, mas não necessariamente transtorno mental, assim, muitas pessoas que vivem com transtorno mental não são acometidas pelo comportamento suicida, e nem todas as pessoas que se suicidam têm um transtorno mental.

(X) **Se alguém deseja se matar, não há nada que possa ser feito - MITO**

Muitos suicídios podem ser evitados, utilizando abordagens simples, como: reconhecer uma pessoa em risco, falar com ela, restringir o acesso a métodos suicidas, além de orientar a buscar ajuda especializada.

(X) **Uma vez que alguém é suicida, ele ou ela sempre será suicida - MITO**

O risco elevado de suicídio costuma ser de curto prazo e específico para determinada situação. Os pensamentos suicidas podem retornar, mas não são permanentes.

(X) **Alguém que é suicida está determinado a morrer - MITO**

Ao contrário, as pessoas que tentam suicídio costumam ter dúvidas se querem viver ou morrer, além disso, muitas podem agir por impulso.

(X) **Falar sobre suicídio pode encorajar a pessoa a fazê-lo - MITO**

Dar oportunidade para alguém desabafar e compartilhar seus sentimentos pode ser benéfico para a pessoa, pois isso pode dar tempo para que os pensamentos suicidas passem e a pessoa se sinta melhor.

# Mitos e Verdades



(✓) **Os suicídios são premeditados - VERDADE**

Em geral, as pessoas que desejam cometer suicídio dão indícios, sinais de suas intenções.

(✓) **A história familiar é um fator de risco para o suicídio - VERDADE**

O suicídio não é hereditário, mas a história familiar pode ser um fator de risco importante, especialmente em famílias onde a depressão é comum.

(✓) **O período de maior perigo de suicídio é após a melhora dos sinais ou sobrevida da tentativa de suicídio - VERDADE**

Como o período de maior perigo de suicídio é após uma crise ou quando uma pessoa está hospitalizada após a tentativa de suicídio, deve-se estar atento ao período que se segue (de uma semana a um mês).

(✓) **Uma abordagem sem julgamentos pode melhorar o estado de uma pessoa com pensamentos suicida - VERDADE**

Julgar a experiência de sofrimento de uma pessoa a partir de seus parâmetros pode ser negativo, pois cada um tem suas particularidades e limitações e que devem ser respeitadas.

Cuide-se!

A prevenção é possível. Reconhecer os sinais e buscar ajuda é essencial.

