



Conversar para salvar

A IMPORTÂNCIA DO **DIÁLOGO** NA
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.

LIZ LOPES SOMBRIO - MÉDICA PSIQUIATRA CRM/RS 38782 RQE 38879

POR QUE FALAR SOBRE SUICÍDIO?

É um movimento essencial, pois ainda existem muito tabu e dúvidas sobre o tema.

A intenção é desmistificar o assunto e encorajar a busca por ajuda, quando necessário.



Conheça os conceitos:

Suicídio: ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção é a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal;

Comportamento suicida: pensamentos, planos e tentativa de suicídio;

Suicidabilidade: ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.

Conheça os conceitos:

O suicídio é um comportamento com determinantes multifatoriais, resultado de uma complexa interação de fatores.



Não podemos ignorar dados sobre o suicídio:

- Em dados recentes apresentados pela Organização Mundial de Saúde – OMS, o suicídio continua sendo uma das principais causas de morte em todo mundo. A OMS estima que 800 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, uma morte a cada 40 segundos.
- Na faixa etária de 15 a 29 anos, o suicídio foi a quarta causa de morte, ficando atrás apenas de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal.
- A idade média das pessoas que cometem suicídio está cada vez menor.
- Ações efetivas fizeram com que o número de suicídios no mundo diminuísse, mas infelizmente, nas Américas, a taxa subiu 17% (Dados referentes a 2019 - OMS).

Mitos sobre o comportamento suicida:

- As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção;
- Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, apresenta uma melhora em um momento seguinte, normalmente é porque o problema já passou;
- Não devemos falar sobre o suicídio, pois isso aumenta o risco;
- É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.



FAKE

É possível prevenir o suicídio:

Reconhecimento de fatores de risco existentes.



Atenção.

Fatores de risco para o suicídio:

- Doença psiquiátrica;
- Tentativa prévia de suicídio;
- Histórico familiar de comportamento suicida;
- Presença de outros comportamentos auto lesivos;
- Abuso e dependência de álcool e outras drogas;
- Abuso sexual na infância;
- Comportamento impulsivo;
- Doenças clínicas;
- Outro fatores biopsicossociais (idade, gênero, viver sozinho e desemprego).

Fatores protetores:

- Autoestima elevada;
- Bom suporte familiar;
- Laços sociais;
- Religião;
- Ausência de doença mental;
- Estar empregado;
- Ter crianças em casa;
- Capacidade de resolução dos problemas;
- Acesso a serviços e cuidados de saúde mental.





**AO IDENTIFICAR ESSES SINAIS,
É IMPORTANTE AGIR COM EMPATIA E
OFERECER APOIO.**

Como reconhecer que alguém precisa de ajuda?

- Pessoas que falam:
- “Que gostariam de sumir”
- “Que não aguentam mais viver”
- “Que não tem mais esperança”
- “Nada mais faz sentido”
- “Sinto uma dor que não passa”

Podem estar com ideação suicida. Fique atento.

Como ajudar?

Seguem algumas dicas de como ajudar uma pessoa com ideação suicida:

Em uma conversa:

- Em primeiro lugar, ouça com atenção o que a pessoa está sentindo
- Não julgue, não tenha preconceito
- Não dê conselhos: “você precisa sair mais de casa”, “você precisa esquecer isso...”
- Demonstre que é alguém de confiança
- Não faça comparações
- Não mude de assunto, nem faça comentários do tipo: “anima-te”, “vai correr tudo bem”
- Não ria ou faça piadas
- Não hesite em questionar aberta e diretamente a ideia de suicídio: “você pensa em morrer?”





Ações que salvam vidas:

- **Acompanhe ao psiquiatra ou psicólogo.**
- **Encaminhe ao serviço médico e peça ajuda a um profissional de saúde.**
- **Não deixe a pessoa sozinha, portas não devem ser trancadas.**
- **Fique atento aos sinais.**
- **Não deixe a pessoa próxima de meios letais, isso reduz o risco imediato.**
- **Acredite em ameaças.**





O impulso para o suicídio é transitório e pode durar minutos ou horas, por isso a ação imediata é tão importante.

Não esqueça: O suicídio é uma emergência médica, por isso ao se deparar com uma situação de tentativa de suicídio eminente que necessite de intervenção imediata, não hesite e ligue 192 SAMU.

SUA VIDA VALE MUITO!

A sua vida é importante e a ideação suicida pode ir embora se fizer um tratamento para doenças mentais. Com o tratamento adequado você pode voltar a ter vontade de viver, com qualidade de vida e esperança no futuro.

Dê mais uma chance para você, cuide-se e peça ajuda se necessário, ações como essas podem salvar a sua vida e de quem você ama.

Não esqueça, o suicídio pode ser evitado!



PROCURE AJUDA!

O SUS oferece atendimento gratuito na Rede de Apoio Psicossocial, ela pode ser composta de: Unidade Básica de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial e SAMU.

Procure orientação em uma clínica da família da sua região.



CONTATO:



liz-sombrio@spgg.rs.gov.br

