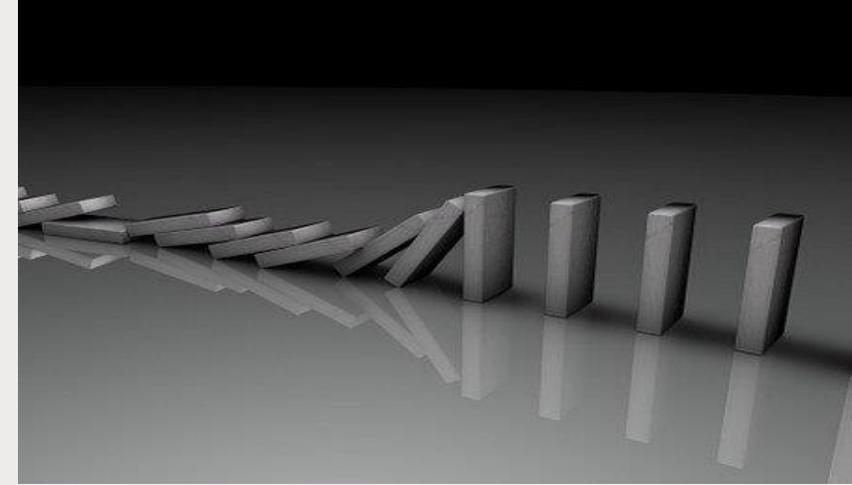




# PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Um assunto para além de setembro

# Contextualizando o suicídio



O suicídio é um fenômeno multifatorial, que envolve fatores biológicos, psíquicos, culturais e sociais. Uma das características principais das pessoas que morrem por suicídio, é a presença de um grande sofrimento psíquico, também, é provável a existência de algum transtorno mental, abuso de substâncias, histórico com alguma vulnerabilidade afetiva ou social, componente genético, entre outros.

# Fatores de risco

Embora, não sejam os únicos determinantes, estatisticamente, a maior parte das pessoas que morrem por meio do suicídio são:

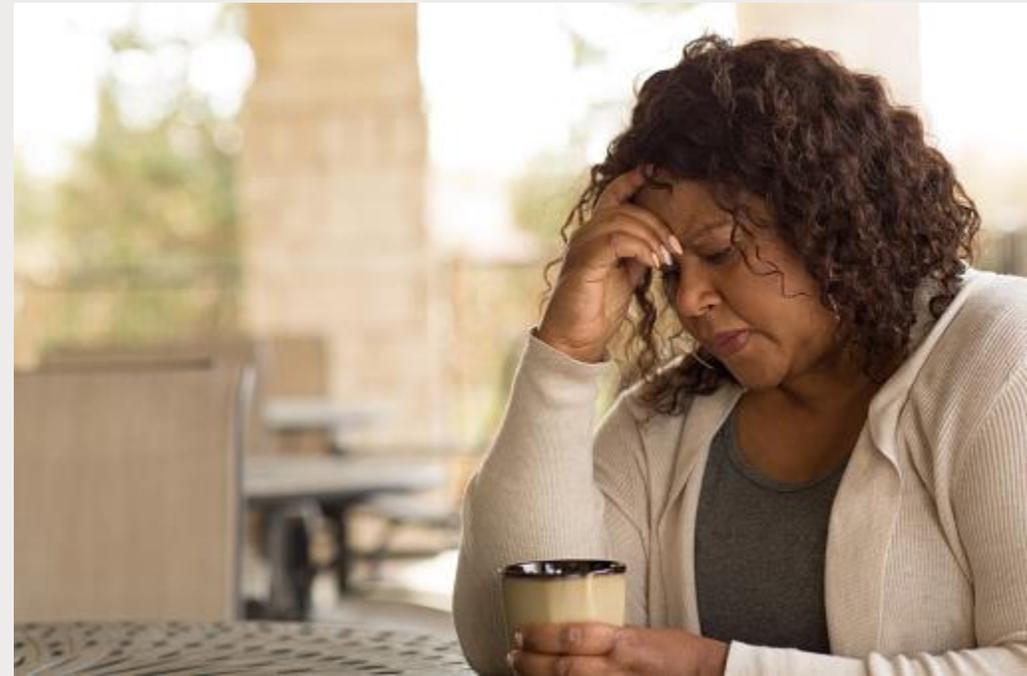
- Pessoas com idade entre 15 e 35 anos;
- Homens: jovens e acima dos 75 anos de idade;
- Trabalhadores da indústria do fumo;
- Pessoas de grupos sociais em situação de risco;
- Pessoas com falta de perspectiva de futuro;
- Portadores de alguma doença incapacitante.



# Alerta aos comportamentos:

Existem alguns comportamentos podem ser indicativo de que a pessoa está passando por um momento sério de sofrimento psicológico. Observe se a pessoa estiver apresentando:

- Diminuição do autocuidado;
- Isolamento nas relações;
- Mudanças de humor;
- Abuso de substâncias;
- Automutilação.



# Frases de efeito:

Também, é possível que sejam utilizadas algumas frases de efeito, como:

- “Eu preferia estar morto”.
- “Eu não aguento mais”.
- “Sou um peso para os outros”.
- “Os outros vão ser mais felizes sem mim”.





# Como acolher e conversar?

Caso alguém que você conhece apresente esses sinais, tente uma aproximação da pessoa, pergunte como ela está se sentindo e incentive-a a procurar ajuda. Algumas dicas sobre como conversar:

- Buscar um local adequado e reservar um tempo para conversar;
- Ouvir a pessoa, dando importância ao seu sofrimento;
- Colocar-se à disposição para a busca de ajuda, acompanhar a pessoa;
- Usar uma abordagem calma, aberta, de aceitação e de não-julgamento;
- Manter discrição e sigilo em relação ao que for falado.

# O que não fazer ou dizer?



Assim, como há uma forma adequada de abordar uma pessoa com risco de suicídio, há algumas atitudes e falas que devem ser evitadas:

- Interromper muito frequentemente;
- Dar sermão;
- Fazer o problema parecer trivial ou banalizar o sofrimento;
- Fazer perguntas indiscretas;
- Emitir julgamentos (certo x errado).



# Mitos sobre o suicídio

É importante esclarecer os mitos sobre o suicídio, há algumas falas comuns no cotidiano e estão ERRADAS em relação ao tema, como:

- Perguntar sobre suicídio, pode induzir pessoa a isso. A pessoa está ameaçando suicídio apenas para manipular os outros ou fazer-se de vítima.
- Quem quer se matar, se mata mesmo.
- Quem quer se matar não avisa.

# Onde buscar ajuda?



- Na rede pública de saúde: postos de saúde e Centros de Referência de Assistência Social (CRAS).
- Na rede particular e convênios: Psicólogos e psiquiatras;
- CVV - Centro de Valorização à Vida - Fone: 188 ou pelo site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)
- Atendimento online gratuito: <https://mapasaudemental.com.br/atendimento-online-para-todos-os-publicos/>
- No IFRS, contate a Coordenadoria de Assistência Estudantil do campus:  
[camila.pellizzer@caxias.ifrs.edu.br](mailto:camila.pellizzer@caxias.ifrs.edu.br) - Pedagoga  
[gabriela.borges@caxias.ifrs.edu.br](mailto:gabriela.borges@caxias.ifrs.edu.br) - Assistente Social  
[jocianne.pires@caxias.ifrs.edu.br](mailto:jocianne.pires@caxias.ifrs.edu.br) - Psicóloga

# Referência

BRASIL. Ministério da Saúde . **Prevenção do suicídio:** manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Brasília: [s.n.], 76 p. 2006.