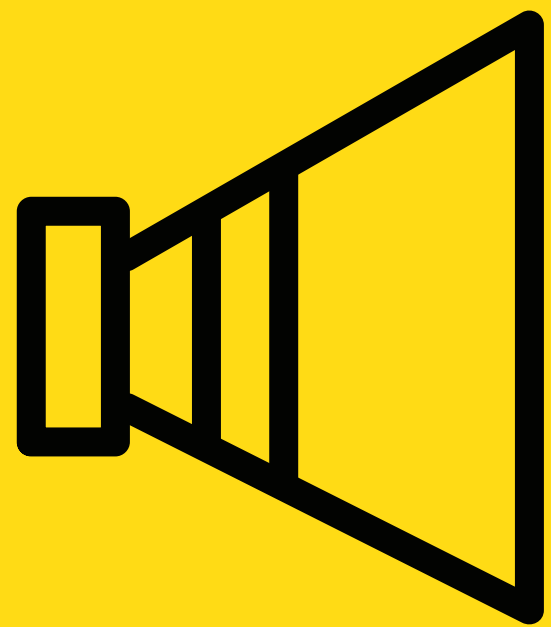


**E-book Prevenção do Suicídio**



**Falar é a melhor  
solução!**

**[psinogueirajr.wixsite.com/website](https://psinogueirajr.wixsite.com/website)**

**@psi.ivan0gueira**

# SUMÁRIO

**03 ... Introdução**

**04 ... Sobre o suicídio**

**06 ... Epidemiologia**

**08 ... Mitos sobre o suicídio**

**09 ... Fatores de Risco**

**10 ... Fatores de Proteção**

**12 ... Como identificar sinais?**

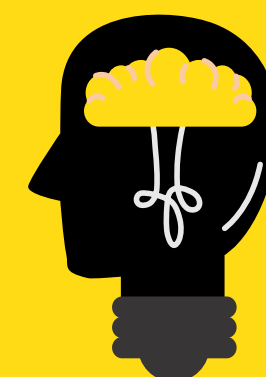
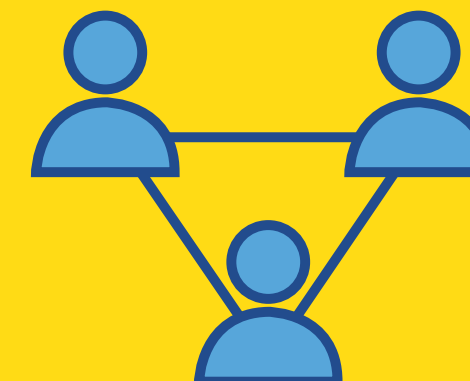
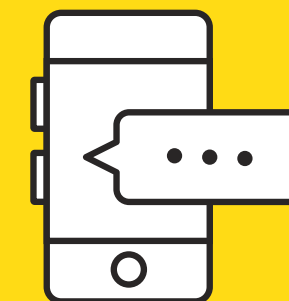
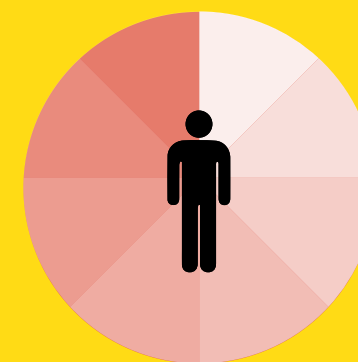
**13 ... Como posso ajudar?**

**14 ... Onde buscar ajuda?**

**16 ... Internet**

**18 ... Referências**

**19 ... Sobre o autor**



# INTRODUÇÃO



O suicídio, atualmente, é considerado um problema de saúde pública e afeta milhares de pessoas por ano.

Precisamos cada vez mais falar abertamente e quebrar o tabu sobre o assunto, falando de forma segura e preventiva.

O objetivo desse ebook é contribuir com informações, diminuir o estigma sobre o assunto e contribuir na prevenção do suicídio.

# **SOBRE O SUICÍDIO**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2014), o suicídio é problema de saúde pública em todos os países.

Precisamos entender que suicídio não é um diagnóstico ou transtorno mental, é um comportamento. Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2014), é um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, culturais e socioambientais.

**O suicídio  
pode ser  
prevenido!**

O suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal. (ABP, 2014).

**Comportamento suicida:**

conjunto de atitudes que incluem: o **pensamento** de que uma ação autoinfligida resulte em sua morte (**ideação suicida**), o **planejamento**, a **tentativa** e o próprio suicídio.

**multifatorial  
e  
complexo**

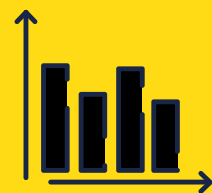
Vale ressaltar que o estigma e tabu ainda são os maiores obstáculos para a prevenção, por isso a necessidade de falar abertamente sobre o assunto como forma de sensibilizar e ajudar na eficácia das ações de prevenção ao suicídio.

# EPIDEMIOLOGIA

· Mundo ·



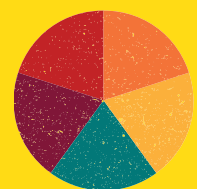
Cerca de **700 mil** pessoas morrem por suicídio todos os anos.



**79%** dos suicídios no mundo ocorrem em países de baixa e média renda



O suicídio é a **segunda principal causa** de morte entre jovens com idade entre **15 e 29 anos**.



Ingestão de **pesticidas**, **enforcamento** e **armas de fogo** estão entre os métodos mais comuns de suicídio em nível global.



A **tentativa prévia** é o fator de risco mais importante para o suicídio na população em geral.

Fonte: OMS, 2014.

# EPIDEMIOLOGIA

7

• **Brasil** •



Homens

**3ª maior causa**  
entre 15 a 29 anos.



Mulheres

**8ª maior causa**  
entre 15 a 29 anos.



**11 mil**

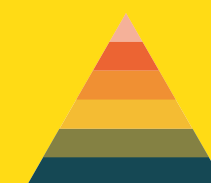
tiram a própria vida, por  
ano, em média.



**69%** da taxa de tentativas de suicídio entre 2011 a 2016 foram de **mulheres**.



Mortalidade é mais prevalente em **idosos** com mais de **70 anos**. **8,9** por 100 mil habitantes.



**Indígenas** apresentam maiores índices de mortalidade por 100 mil habitantes. **15,2%**

Fonte: Brasil, 2017

**Prevenção do Suicídio | Falar é a melhor solução!**

# EPIDEMIOLOGIA

Brasil



O número de suicídios no Brasil cresceu **11,8% em 2022** na comparação com 2021. O levantamento faz parte do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, do Fórum Brasileiro de Segurança Pública, divulgado em julho. Em 2022, foram **16.262 registros**, uma média de **44 por dia**. Em 2021, foram **14.475 suicídios**. Em termos proporcionais, o Brasil teve **8 suicídios por 100 mil habitantes em 2022**, contra 7,2 em 2021.



# Mitos sobre o suicídio

8

As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção. **MITO!**

A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte dos suicidas expressou, em dias ou semanas anteriores, frequentemente aos profissionais de saúde, seu desejo de se matar.

Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco. **MITO!**

Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá o risco de suicídio para o resto da vida. **MITO!**

O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.

É proibido que a mídia aborde o tema suicídio. **MITO!**

A mídia tem obrigação social de tratar desse importante assunto de saúde pública e abordar esse tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa consumir o ato; ao contrário, é fundamental dar informações à população sobre problema, onde buscar ajuda etc.

# FATORES DE RISCO

Os dois principais fatores de risco para o suicídio, segundo, a ABP (2014):

## Tentativas prévias:

- Fator mais importante;
- De 5 a 6 vezes mais chances de tentativa novamente;
- 50% que consumaram o ato já haviam tentado.

## Doença Mental:

- Importante verificar o histórico do indivíduo;
- A maioria dos suicidas tinham uma doença mental diagnosticada, onde a maioria não tratava ou não tratava de forma adequada;
- Transtornos psiquiátricos mais comuns: Depressão, Esquizofrenia, Transtorno Bipolar, Transtornos de Personalidade e Uso abusivo de álcool e outras drogas.

Fonte: ABP, 2014



# OUTROS FATORES DE RISCO

- Sexo;
- Gênero e sexualidade;
- Etnia;
- Desemprego;
- Aposentadoria;
- Abuso físico ou sexual;
- Isolamento social;
- Violência doméstica;
- Baixo autoestima;
- Traços de personalidade: impulsividade, agressividade e outros;
- Desesperança, desamparo;
- Bullying;
- Histórico de suicídio na família;
- Doenças físicas incapacitantes, estigmatizantes, dolorosas e terminais.

Fonte: Botega, 2015

**Prevenção do Suicídio | Falar é a melhor solução!**

# FATORES DE PROTEÇÃO



- Bom relacionamento interpessoal.
- Disposição de pedir ajuda.
- Práticas coletivas (religiosa, cultural e esportiva).
- Integração e bons relacionamentos em grupos sociais.
- Bom relacionamento familiar.
- Disponibilidade de serviços de saúde mental.
- Rede de apoio fortalecida.

Fatores protetivos **são essenciais para a prevenção ao risco de suicídio** e auxiliam na resolução de problemas.

**Não aguento  
mais.**

**Cansei  
da minha  
vida.**

**Quero  
dormir e  
nunca  
mais  
acordar!**

**Sou um peso  
na vida dos  
outros.**

# COMO IDENTIFICAR SINAIS?

12

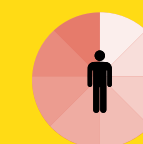


Saber identificar sinais de alerta é o primeiro e importante passo para ajudar alguém que pode estar precisando de ajuda. Fique atento e observe:



**Frases/Expressões verbais:** Observe as falas e comentários como: "*Cansei da minha vida*", "*não aguento mais!*", "*sou um peso na vida dos outros*", "*quero dormir e nunca mais acordar*". A maioria dessas expressões são compartilhadas nas redes sociais do indivíduo.

**Isolamento:** Atenção! Fique atento para o afastamento social e observe: o não atendimento de telefonemas, afastamento das redes sociais, cancelamento de atividades sociais que costumava fazer e pela preferência em ficar em casa e reservado em seu quarto por longo período durante o dia.



**Observe também:** Se o indivíduo perdeu o emprego recentemente, se existe conflito familiares, se sofre ataques racista, discriminação homofóbica ou transfóbica, se estar em processo de luto pela perda recente de um ente querido, ou outros fatores que vulnerabilizam o indivíduo. Lembre-se o suicídio é multifatorial e não podemos afirmar que esses sinais são determinantes para o ato.

**Prevenção do Suicídio | Falar é a melhor solução!**

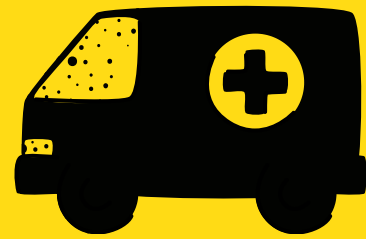
# COMO POSSO AJUDAR?



- Seja **empático**.
- Escolha um local **apropriado** e **seguro**, **acolha** e **escute** sem julgamentos.
- **Incentive** a procurar **ajuda de profissionais** de serviços de saúde, saúde mental, emergência ou algum tipo de serviço público.
- **Disponibilize-se** a acompanhá-la a um atendimento com um profissional ou serviço público.
- Caso o indivíduo esteja em perigo ou em crise não **deixe sozinho** e procure ajuda profissional.
- Se for um **membro familiar** ou **mora junto** com o indivíduo, **assegure-se** que **não** tenha **acesso** a **meios letais** em casa como: medicamentos, pesticidas, armas brancas ou de fogo, ou outros meios que coloquem em risco.



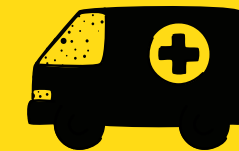
# ONDE BUSCAR AJUDA?



- **CAPS** - Centros de Atenção Psicossocial oferece serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituído por equipe multiprofissional e que atua sobre a ótica interdisciplinar e realiza prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, em sua área territorial, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial.

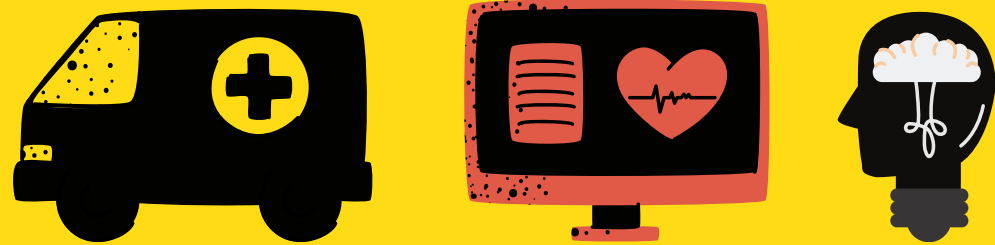


- **Unidade Básica de Saúde (UBS)** - é o contato preferencial dos usuários, a principal porta de entrada e centro de comunicação com toda a Rede de Atenção à Saúde. É instalada perto de onde as pessoas moram, trabalham, estudam e vivem e, com isso, desempenha um papel central na garantia de acesso à população a uma atenção à saúde de qualidade.



- **Unidade de Pronto Atendimento (UPA 24h)** - concentra os atendimentos de saúde de complexidade intermediária, compondo uma rede organizada em conjunto com a atenção básica, atenção hospitalar, atenção domiciliar e o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU 192.





- **Centro de Valorização da Vida - CVV** - realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendimento voluntário e gratuito a todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias.

 **188**  
**cvv.org.br**



- **Atendimento psicológico gratuito** - Universidades públicas e particulares em todo o território nacional que possuem em sua grade o curso de Psicologia oferecem atendimento psicológico gratuito para a comunidade. Projetos sociais também oferecem esse tipo de serviço. **Veja na sua cidade qual universidade ou projeto presta esse serviço!**



# INTERNET



A **internet** e as **mídias** em geral, proporcionam uma ampla cobertura de informações e influenciam comportamentos, atitudes, lançam modas e etc. Entendendo a sua importância e grande influência, os meios de comunicação podem ser um grande aliado na prevenção do suicídio. A Organização Mundial da Saúde (2000), preparou um manual direcionado na época aos profissionais da mídia, este documento, é extremamente importante, e recomenda-se a todos que trabalham com mídia e a sociedade em geral.

## O que NÃO postar na internet

- Fotos do falecido.
- Cartas suicidas.
- Postagens sensacionalistas sobre o caso.
- Informações simplistas.
- Atribuir culpas a terceiros.
- Estereótipos religiosos ou culturais.
- Informações detalhadas do método utilizados no ato.
- Compartilhar fotos, cartas ou notícias falsas sobre alguém ou artista.



## O que FAZER

### Profissionais

- Referi-se ao suicídio como suicídio "consumado", e não como "bem sucedido".
- Utilizar fontes de informações confiáveis.
- Estatísticas devem ser interpretada cuidadosamente e corretamente.
- Fornecer informações onde buscar ajuda como números de telefone e endereços de serviços e grupos de ajuda.
- Apresentar somente dados relevantes.
- Não informar detalhes e meios utilizados.

## Sociedade em geral

- Denunciar postagens com conteúdos inadequados que exponham alguém de maneira ofensiva ou incentive o suicídio ou atos de automutilação.
- Buscar informações em sites confiáveis.

# REFERÊNCIAS

18



ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria. **Suicídio:** informando para prevenir. Brasília: CFM/ABP, 2014.

BOTEGA, N. J. **Crise Suicida:** avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – Secretaria de Vigilância em Saúde. Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde. **Boletim Epidemiológico**, vol. 48, no 30, 2017.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenção ao Suicídio:** Um imperativo global, 2014. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/suicideprevention/world\\_report\\_2014/es/](https://www.who.int/mental_health/suicideprevention/world_report_2014/es/). Acesso em: 01 de jun. 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenção ao Suicídio:** Um manual para profissionais da mídia, 2000.