

Prevenção do suicídio: um trabalho de muitas mãos



Um guia breve e prático para te ajudar a compreender melhor o tema do suicídio - e elucidar o papel de cada um de nós em meio ao trabalho de Prevenção. **Baixe a sua própria cartilha:**



APONTE A CÂMERA DO SEU
CELULAR PARA O QR-CODE AO
LADO PARA ACESSAR.

Aqui, o suicídio não é um tabu...



Mas, ao redor de todo o mundo, ele ainda costuma ser.

Não o discutimos abertamente, não estudamos o suficiente. Sequer temos acesso à informação sobre o tema de maneira responsável.

A grande maioria das faculdades não têm nenhuma disciplina de prevenção ao suicídio - **inclusive os cursos de graduação em Psicologia.**

Há muitos mitos, muito estigma - e poucas possibilidades de acesso a conteúdos que falem da Prevenção com o devido rigor técnico, a empatia necessária e os aspectos éticos fundamentais. **Por isso, pedimos que leia essa cartilha com muita atenção - e que ajude a disseminar o conhecimento por aí!**

Sobre o Espaço Amarelo

O **Espaço Amarelo** se dedica à capacitação de profissionais de saúde, educação e afins em relação à Prevenção e Posvenção do Suicídio. O propósito é o de possibilitar que pessoas em profundo sofrimento possam ter um tratamento adequado, por meio do exercício de uma Psicologia mais humanizada e tecnicamente preparada para atender casos graves.

Trata-se de um espaço concebido pela psicóloga **Raysa Lima** (CRP 03/23646), idealizadora do Espaço Amarelo e do GES, Membro Fundadora e Conselheira Técnica da Associação Baiana de Prevenção e Posvenção do Suicídio (ABAPS) e da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS). Raysa também é membro da International Association for Suicide Prevention (IASP-ECG), contando com vasta experiência na área e paixão pelo exercício de sua profissão.



Atenção:



Esse material vai trazer para você um conteúdo prático e informações necessárias quando pensamos e falamos de suicídio - seja para o público em geral ou, mesmo, para outros profissionais.

Mas, para que se conheça e domine, de fato, o tema, é importante que haja um **aprofundamento teórico**. Para isso, o Espaço Amarelo oferta uma série de cursos - a exemplo da Capacitação Completa em Prevenção do Suicídio.

A ideia é que cada vez mais profissionais possam ter acesso um conteúdo técnico e humanizado sobre suicídio, desmitificando o tema e, assim, **promovendo que pessoas em risco possam ter o tratamento adequado**.



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR-CODE AO LADO PARA ACESSAR OS NOSSOS CURSOS!

Suicídio: uma questão de saúde pública

A seguir você encontrará informações importantes que podem te trazer mais clareza sobre como ajudar com a Prevenção do Suicídio. Desde os **dados atualizados**, até os **5 passos necessários para ajudar alguém que está em risco de suicídio** (idealizados por mim), todas as informações aqui contidas irão agregar à sua prática - seja como profissional da saúde, seja como pessoa.

Dados atualizados no Brasil e no mundo

Suicídio: dados atualizados no Brasil

Em 2021, **14.353 pessoas** se suicidaram no Brasil,

consistindo em um **aumento** de ~8% em relação ao ano anterior.

Os estados com as maiores taxas* foram:

- 1 Rondônia
- 2 Rio grande do Sul
- 3 Santa Catarina



*Taxas e ranking estabelecidos em relação ao número de óbitos por suicídio a cada 100.000 habitantes.

FONTES:
Secretarias Estaduais de Segurança Pública e/ou Defesa Social;
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE); Fórum Brasileiro de Segurança Pública



Ao redor do mundo,

A cada **45 segundos**,
uma pessoa tira
a própria vida.

FONTES:

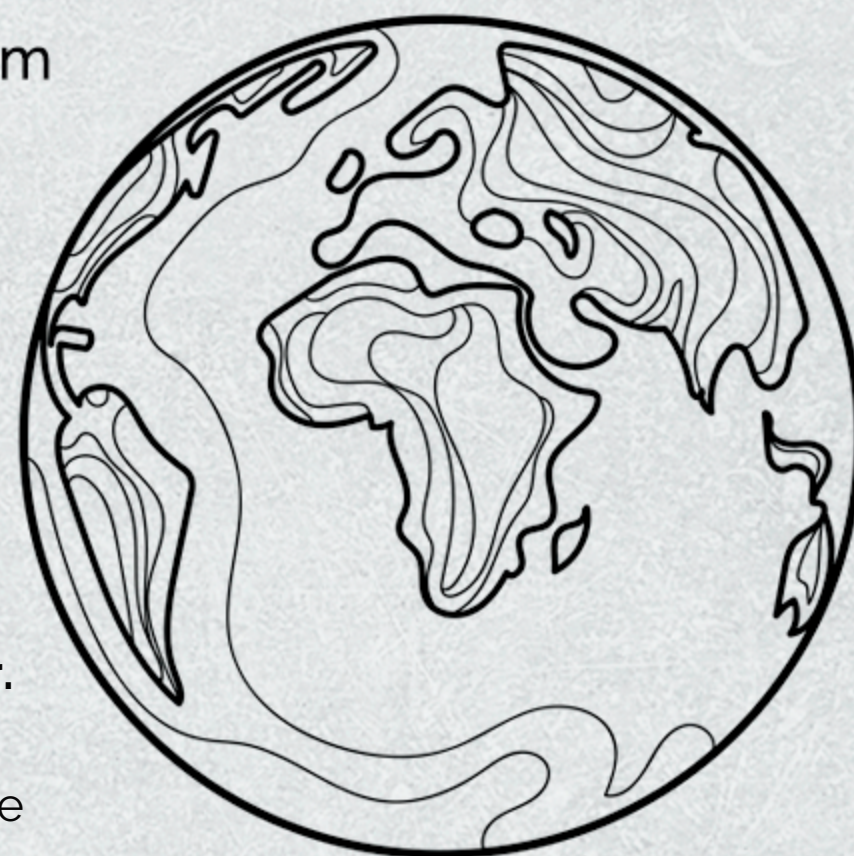
IASP

OMS, Global Health Estimates
(2000-2019)

Ao todo, isso equivale, em média, a um total de

703.000 suicídios por ano.

Aqui, verifica-se uma redução a **nível global** em relação aos dados anteriores (que apontavam o total de +800.000 suicídios por ano).



A **taxa global de suicídio** é mais de duas vezes maior entre os **homens** do que entre as **mulheres**.

Uma **tentativa anterior de suicídio** é um dos principais fatores de risco para morte por suicídio. Inclusive, **para cada suicídio consumado, 25 pessoas chegaram a tentar.**

Globalmente, o suicídio é a quarta principal causa de morte em **jovens de 15 a 29 anos**.

Para cada suicídio ao redor do mundo, pelo menos **135 pessoas** são acometidas por um **luto intenso** ou afetadas de alguma outra maneira. Isso significa que **108 milhões de pessoas** são afetadas pelo suicídio anualmente.

As taxas de suicídio são altas em **grupos vulneráveis que são submetidos à discriminação**, incluindo refugiados, migrantes, prisioneiros, indígenas e indivíduos da comunidade LGBTI.

O suicídio continua ilegal em mais de 20 países, enquanto as pessoas que se envolvem em comportamento suicida podem ser punidas em alguns países que seguem a lei Sharia, envolvendo penalidades legais que variam de uma **pequena multa ou pena de prisão curta a prisão perpétua**.



É correto atribuir uma "**causa**" ao suicídio?

Fatores de risco: o que causa um suicídio?

"Nenhum copo transborda por causa de uma gota d'água."

Isso é muito importante - especialmente quando falamos para o público em geral: o suicídio **nunca** tem uma só causa.

Isso significa dizer que o **gatilho** - o acontecimento que 'culminou' no suicídio - é a gota d'água num copo que já enfrentava suas próprias tempestades. A verdade sobre essas tempestades pertence à pessoa que se foi, e não cabe a nós ficar julgando ou tentando encontrar os culpados daquilo que aconteceu.

Ao afirmar que 'tal pessoa se suicidou por causa disso', você coloca o suicídio como **uma solução direta para um problema específico**, e pode contribuir com o **efeito contágio**. Isso porque uma outra pessoa, ao passar por uma situação similar, pode então começar a ver o suicídio como saída.

É importante reforçar: o suicídio nunca tem uma causa só (é por isso que dizemos que é **multifatorial**). Existem fatores de risco (que buscamos conhecer para prevenir). **Nunca para atribuir "explicações" depois que um suicídio já ocorreu.**



Mas **o que são fatores de risco?**

Fatores de risco: o que causa um suicídio?

Fatores de risco são aquilo que provoca sofrimento psíquico. Eles podem ser **gerais**, de acordo com marcadores sociais (gênero, estado civil, profissão, dentre outros), ou **individuais** e singulares.

Nesse sentido, mesmo um fator usualmente visto como protetivo (o oposto de um fator de risco, como um emprego) **pode ser produtor de sofrimento e contribuir para o aumento do risco.**

Tanto os fatores de risco como os de **proteção** (aquilo que produz bem-estar emocional e/ou diminui as chances de uma decisão pelo suicídio) devem ser identificados, porque é em cima deles que boa parte do trabalho terapêutico vai se dar: **buscar diminuir os fatores de risco e aumentar os fatores de proteção.** Uma coisa é certa: são muitos os fatores envolvidos e, como cada caso é único, não existe receita de bolo para trabalhá-los.

O que faz o paciente querer viver? E o que faz ele não querer? São as verdadeiras perguntas norteadoras que nos permitem, tanto quanto possível, trabalhar para que ele possa querer viver cada dia um pouco mais.





Quais os **sinais** de que alguém pode estar em **risco de suicídio**?

Risco de suicídio: quais os sinais de alerta?

Desânimo e falta de prazer nas atividades;

Autodepreciação;

Descuido com a **higiene pessoal**;

Mudança no **padrão alimentar**;

Irritabilidade;

Afastamento dos amigos/família/trabalho;

Abuso de **substâncias**;

Realização de **rituais de despedidas**;

Autolesão;

E quando a pessoa **fala, de fato, em suicídio** - dentre outros.



Queria **acabar com tudo**."

"**Perdi** a vontade de viver."

"O mundo seria **melhor sem mim**."

Atenção: os sinais nem sempre são claros e, por vezes, **sequer aparecem**.

É importante saber que, por conta das emoções, da proximidade e mesmo do tabu em relação ao suicídio, os sinais podem passar despercebidos.

Muitas pessoas se culpam por não terem percebido - **e não é culpa delas**.

Diante de alguém em profundo sofrimento,
o que não falar? E o que falar?



NADA que julgue ou minimize o sofrimento (é preguiça, é para chamar a atenção, é falta de Deus, etc);

NADA de injeções de ânimo ("a vida é bela, pense positivo, veja pelo lado bom", etc);

NADA de tentar "mostrar o lado bom" ("você tem tudo, você é tão bonito/a, você é tão jovem", etc).

"Como você se sente? Como eu posso te ajudar pelo menos um pouco a aliviar essa angústia?"

"Eu estou do seu lado, mesmo que você não queira ajuda, nem queira conversar."

"Posso te dar um abraço/**te fazer companhia?**"

"Se você aceitar tentar ir a um profissional, eu posso ir te acompanhar... Você não precisa passar por tudo sozinho(a)."



E, **mais importante** do que falar, é saber escutar (sem interromper ou tentar convencer do contrário).

Diante de alguém em risco de suicídio - como ajudar?

1

Se perceba.

Antes de puxarmos uma conversa com alguém que está com algum tipo de sofrimento emocional (especialmente ideações suicidas), precisamos nos perceber. Se faça as seguintes perguntas:

Você está pronto(a) para ouvir o que vier, sem julgar quem está se abrindo com você?

De que forma um relato de ideação suicida, ou sofrimento psíquico, **afeta você?**

Se for preciso falar algo, **você já sabe o que falar - ou não falar - em casos assim?**

2

Não é sobre você.

Sendo uma pessoa próxima, você pode pensar algo como "mas ele(a) não pensa em mim?" - ou se culpar pelo sofrimento da outra pessoa. Ainda, é possível que você tente defender o que você acredita (que a vida é boa, que essa pessoa não tem motivos para não querer viver, etc). Mas esse é o seu ponto de vista, e nesse caso, **não é sobre você**.

Algumas pessoas passaram por dores que você nem imagina.

Tentar usar a sua experiência para ajudar pode ser como **tentar emprestar sapatos** - por vezes não serve, **só machuca**.

3

Apenas ouça.

Se ver que dará conta de estabelecer esse diálogo, **escolha um momento oportuno e propício** (e no qual você tenha disponibilidade, para não precisar encerrar a conversa abruptamente).

Ouça sem ficar elaborando uma resposta ou solução. Dê espaço para que a pessoa alivie a sua dor através da fala, isso também vai te ajudar a entender melhor o que se passa.

Diante de alguém em risco de suicídio - como ajudar?

4

Valide. 

Valide a dor da pessoa. Não tente trazer como "uma loucura" ou uma "ideia sem sentido".

Isso não significa que você concorda com o suicídio. **Significa que você busca compreender o sofrimento e a decisão.**

5

Encaminhe. 

Aqui, preste atenção à palavra encaminhar, também no sentido de **construir caminhos**.

Se a pessoa já estiver decidida, sugira: "Podemos, antes, tentar outro caminho?"

E, nesse momento, indique os canais de ajuda. Se possível, auxilie no processo, vá junto, ajude a marcar o atendimento. **A sua presença pode ser fundamental nesse momento.**



CANAIS
DE AJUDA



CVV: ligue 188



Instagram: @espaco_amarelo



Mapa da saúde Mental:

(Locais para atendimento gratuito)

www.mapasaudemental.com.br



O que fazer quando há uma tentativa de suicídio?



Encaminhar para a **UPA** mais próxima ou entrar em contato imediato com a **SAMU**



Tentativas de suicídio possuem **prioridade** no atendimento



Identificar detalhes sobre o **método utilizado/horário da tentativa** pode ajudar no tratamento

SAMU

Atendimento emergencial e condução à unidade de atendimento - possui **protocolo específico** para intervenção em tentativas de suicídio:



Disque
192

Protocolo Samu 192: Emergências Clínicas
SUPORTE BÁSICO DE VIDA

BC32: Autoagressão e risco de suicídio

Bombeiros

Intervenção em tentativas/**negociação** com tentantes



Disque
193



Caso a pessoa esteja em acompanhamento terapêutico/psiquiátrico, **entrar em contato imediato** com os profissionais.

É preciso falar sobre **luto por suicídio**.

Precisamos falar sobre essa dor que, de tão grande, faz de quem fica um **sobrevivente**. Precisamos falar sobre Posvenção.

Isso porque a dor de perder alguém para o suicídio pode afetar profundamente as pessoas. **Ter casos na família**, por exemplo, **trata-se de um fator de risco para a ocorrência do comportamento suicida**.



O **silêncio** entra em cena (e a toma por inteiro).

Muitas vezes, essa dor não é trabalhada. A família pode evitar falar sobre o ocorrido; ele vira tabu, quase um “assunto proibido”. **o que inviabiliza a elaboração da perda**.

Especialmente considerando que existe um **efeito contágio**, é importante lembrar que

Os sobreviventes **precisam de cuidado**.

Incentivar a participação em **grupos de apoio**, encontrar meios de permitir que essas pessoas **falem sobre sua perda** e possam elaborá-la, é também apostar e investir na **prevenção de outros casos de suicídio**.



Livro:
O Vento que Varre a Casa,
de Marcia Matos

A autora de O vento que varre a Casa é sobrevivente da quarta geração de uma família de mulheres que se suicidaram (1920 – 1938 – 1983). Seus poemas dão voz a personagens criados a partir das histórias de infância narradas pela mãe. Com cinco anos de idade, quando ocorre o último suicídio, em 1983, ela vê a família mergulhar em um longo silêncio, e o livro é uma das formas de quebrar para com ele. Esta é uma obra sobre transformação e, por si só, **um demonstrativo de que a dor pode ser convertida em poesia**.

Instagram:
Instituto Bia Dote
(@institutobiadote)

O Instituto Bia Dote é uma organização não governamental e sem fins lucrativos que trabalha com a prevenção do suicídio e a valorização da vida desde 2013. O Instituto surgiu da vontade de ressignificar a dor da perda. A partir dos sentimentos vividos com a partida de Bia, familiares e amigos uniram-se na intenção de contribuir para com a Posvenção e Prevenção do suicídio. Na página do Instituto, **você encontrará conteúdos e iniciativas voltadas aos sobreviventes**.



Chegamos ao fim da cartilha, mas esse é apenas mais um começo.



Apressa-te a
viver bem e
pensa que **cada
dia é, por si só,
uma vida.**"

SÉNECA, FILÓSOFO

Cada dia por si só é uma vida - não significa que a gente tenha que, então, colocar pro sujeito uma angústia pessoal de que ele tem que viver; de que ele deve buscar prolongar a vida. **O nosso objetivo deve ser o clássico "um dia de cada vez"**. Vivemos um dia de cada vez - e podemos nos esforçar para fazer com que essa vida/esse dia seja bem vivido. **Saiba que cada pequeno dia é uma conquista**; não vamos colocar uma pressão, nas pessoas, maior do que aquela que elas podem suportar. Se essa pessoa suporta mais um dia, vamos trabalhar para que esse dia seja o melhor possível - **com menos sofrimento, com menos angústia e com mais possibilidades**. Respeite o sofrimento de cada um! E se responsabilize por cada pequena fala: cuide para que essa fala tenha o efeito que você, de fato, gostaria que ela tivesse.



Muito obrigada.

Espero que, agora, você se sinta que saiba mais e que está mais preparado(a) para falar sobre suicídio (em qualquer mês do ano), ou para ajudar alguém que precise. Que a gente plante a semente, rasgue as cortinas, rompa com os estigmas e lute para que possamos falar sobre esse tema, tão sensível e importante, com mais naturalidade - e, é claro, de maneira responsável.



Quer saber mais?

Acompanhe o [@espaco_amarelo](#) no instagram!



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O
QR-CODE ACIMA PARA ACESSAR.



ESPAÇO
Amarelo

