

1. O que é o



SUICÍDIO?

SUICÍDIO

**É um ato de autodestruição,
realização do desejo de morrer ou
de tirar a própria vida.**

Uma tragédia

que é a segunda maior causa de morte de pessoas entre 15 e 29 anos, o suicídio é uma situação complexa que tem como aliados a desinformação, preconceito e mitos.



DISTINÇÕES

Suicídio

| ato cometido em profundo sofrimento mental;

Tentativas de suicídio

| repetição de ações para colocar fim à dor;

Comportamento Suicida

| prática sistemática de tentar consumir o suicídio.

SUICÍDIO



O suicídio não é, por si só uma doença ou um transtorno mental, nem a manifestação de um, mas muitos transtornos mentais estão frequentemente associados a ele.



Há graves implicações sociais no suicídio. Fatores “comuns” como a boa convivência familiar poderiam reduzir drasticamente os danos do suicídio, situação que acontece a pessoas de todas as idades e classes sociais.

TENTATIVAS DE SUICÍDIO

são os **comportamentos autolesivos** não fatais com evidências implícitas ou explícitas de que a pessoa tinha intenção de morrer. Nem toda violência autoprovocada caracteriza tentativa de suicídio.



COMPORTAMENTO SUICIDA



são as atitudes que incluem o pensamento de que uma automutilação cause a própria morte. Também fazem parte o planejamento, a tentativa e o próprio suicídio.



2. Porque o suicídio é um problema de



SAÚDE PÚBLICA?

- ▶ É a segunda principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos (a incidência de suicídio a partir de 70 anos é elevada);
- ▶ Homens cometem mais suicídio que mulheres, embora estas apresentem maior número de tentativas;
- ▶ A quantidade de tentativas é de 10 a 20 vezes mais alta que a de mortes;

- ▶ Estima-se que cerca de 90% dos indivíduos que puseram fim às suas vidas cometendo suicídio tinham algum transtorno mental e que, na época, 60% deles estavam deprimidos;
- ▶ A ingestão de pesticidas, enforcamento e armas de fogo estão entre os métodos mais utilizados;

- ▶ A redução da perda de vidas devido a suicídios tornou-se um objetivo internacional essencial em saúde mental. A meta de ação de Saúde Mental da OMS era a redução em 10% até 2020, mas...
- ▶ Aproximadamente 55% das pessoas que se suicidam nunca se consultaram com um profissional de saúde mental e, 80% foram a um médico no mês anterior ao suicídio.

- ▶ 11 mil pessoas tiram a própria vida, por ano, em média;
- ▶ O suicídio é a quarta maior causa de morte entre 15 a 29 anos;
- ▶ Terceira maior causa de morte nos homens entre 15 a 29 anos;

- ▶ Oitava maior causa de morte nas mulheres entre 15 a 29 anos;
- ▶ Homens matam-se mais que mulheres, embora elas tentem mais vezes;
- ▶ Envenenamento ou intoxicação são os principais meios utilizados na tentativa de suicídio.

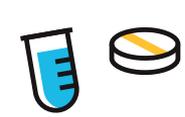
3. Causas do



SUICÍDIO

O que leva as pessoas a tentarem ou cometerem suicídio?





Os motivos são complexos

Quase sempre a pessoa sente a necessidade de aliviar pressões internas ou externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc. Com frequência estes fatores estão associados.

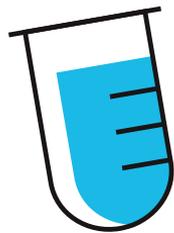


Pensamentos suicidas

não são exclusividade de algumas pessoas. Todos, em algum momento pensaram sobre a morte...



Fatores de risco



Transtornos mentais

- 🌐 Transtornos do humor (ex.: depressão)
- 🌐 Transtornos de personalidade (borderline);
- 🌐 Esquizofrenia e psicoses;
- 🌐 Transtornos de ansiedade;
- 🌐 Associação de dois ou mais fatores (ex.: alcoolismo + depressão).
- 🌐 Transtornos mentais e de comportamento

Sócio demográficos

- 🌐 Prevalência do sexo masculino;
- 🌐 Idade entre 15 e 35 anos e após 75 anos;
- 🌐 Situação de extrema pobreza urbana;
- 🌐 Estados civis: viúvo, divorciado e solteiro (principalmente entre homens);
- 🌐 Desempregados (principalmente perda recente do emprego);

- 
- 🌐 Aposentados;
 - 🌐 Isolamento social;
 - 🌐 Migrantes;
 - 🌐 Orientação homossexual ou bissexual;
 - 🌐 Ateus, protestantes tradicionais, católicos, judeus;
 - 🌐 Grupos étnicos minoritários.

Psicossociais

- 🌐 Perdas de figuras parentais na infância;
- 🌐 Dinâmica familiar conturbada;
- 🌐 Datas importantes (ex. datas festivas);
- 🌐 Personalidade com traços significativos de impulsividade, agressividade, alterações de humor;

- 🌐 Abuso físico ou sexual;
- 🌐 Ausência de apoio social;
- 🌐 Falta de acompanhamento ativo e continuado em saúde mental;
- 🌐 Isolamento social;
- 🌐 Acontecimento estressante;
- 🌐 Violência doméstica;
- 🌐 Desesperança, desamparo;

- 🌐 Ansiedade intensa;
- 🌐 Vergonha, humilhação (bullying);
- 🌐 Baixa autoestima;
- 🌐 Rigidez cognitiva, pensamento dicotômico;
- 🌐 Pouca flexibilidade para enfrentar adversidades;
- 🌐 Doença psiquiátrica;

🌐 Comportamento retraído, incapacidade para se relacionar com a família e amigos, pouca rede social;

🌐 Abuso de álcool e outras drogas;

🌐 Mudanças significativas no hábito alimentar e de sono;

🌐 Tentativa de suicídio anterior;

🌐 Odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha;

- 🌐 História familiar de suicídio;
- 🌐 Desejo súbito de concluir os afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento;
- 🌐 Cartas de despedida;
- 🌐 Menção repetida de morte ou suicídio.

Outros

- 🌐 Doenças crônicas incapacitantes, estigmatizantes, dolorosas e terminais;
- 🌐 Lesões desfigurantes permanentes (ex.: amputações e queimaduras);
- 🌐 Falta de tratamento, agravamento ou recorrência de doenças preexistentes;
- 🌐 Relação terapêutica frágil ou instável.



**Os principais fatores de risco para o
suicídio são:**

**HISTÓRICO DE TENTATIVA DE
SUICÍDIO E TRANSTORNOS MENTAIS.**

4. Fatores de prevenção do



SUICÍDIO

Personalidade

- 🌐 Flexibilidade cognitiva;
- 🌐 Disposição para aconselhar-se em decisões importantes;
- 🌐 Disposição para buscar ajuda;
- 🌐 Abertura para aprender com experiências dos outros;

- 
- 🌐 Habilidade de comunicação;
 - 🌐 Capacidade para fazer uma boa avaliação da realidade;
 - 🌐 Habilidade para solucionar problemas da vida;
 - 🌐 Confiança em si mesmo e na situação atual.

Estrutura familiar

- 🌐 Boa qualidade de vida;
- 🌐 Bom relacionamento interpessoal;
- 🌐 Bom relacionamento e apoio familiar;
- 🌐 Senso de responsabilidade com a família;
- 🌐 Presença de crianças pequenas em casa;
- 🌐 Pais atenciosos e presentes;
- 🌐 Apoio da família em casos de necessidade.

Fatores socioculturais

- 🌐 Situação de emprego;
- 🌐 Rede social com apoio direto e emocional;
- 🌐 Senso de pertença social;
- 🌐 Disponibilidade e acesso a serviços de saúde mental e boa relação terapêutica;



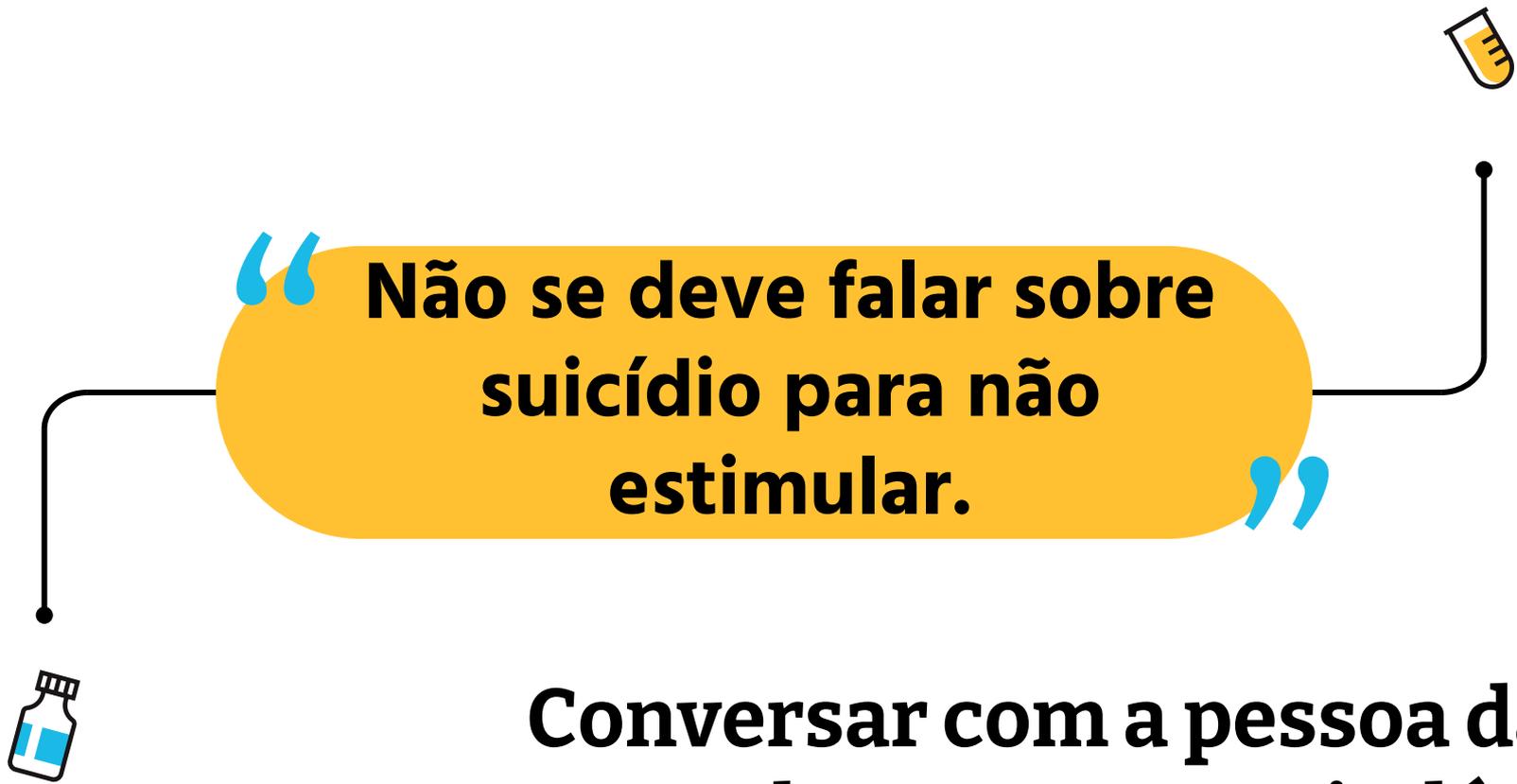
🌐 Integração e bons relacionamentos em grupos sociais (colegas, amigos, vizinhos);

🌐 Prática da religião e outras práticas coletivas (esportes, atividades culturais, artísticas).

5. Ideias e mitos que conduzem ao erro sobre o

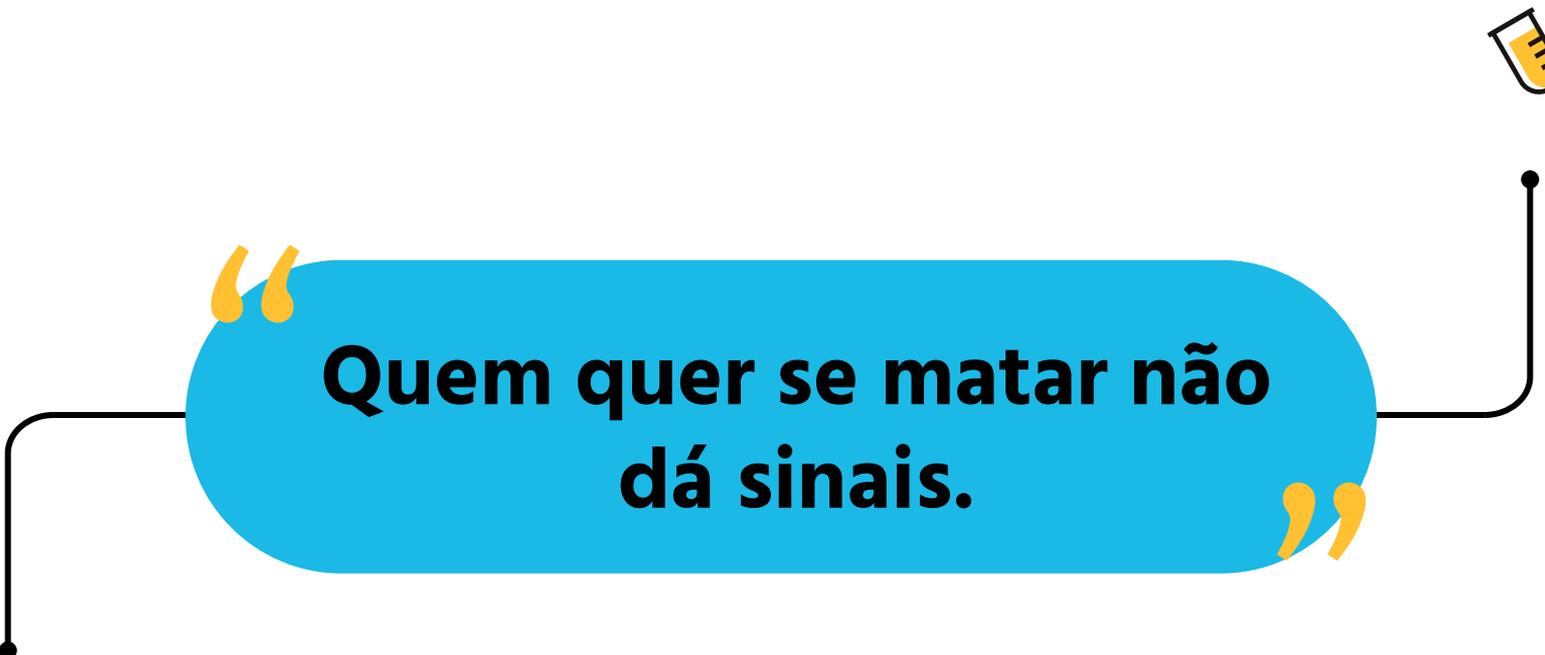


SUICÍDIO



“ Não se deve falar sobre suicídio para não estimular. ”

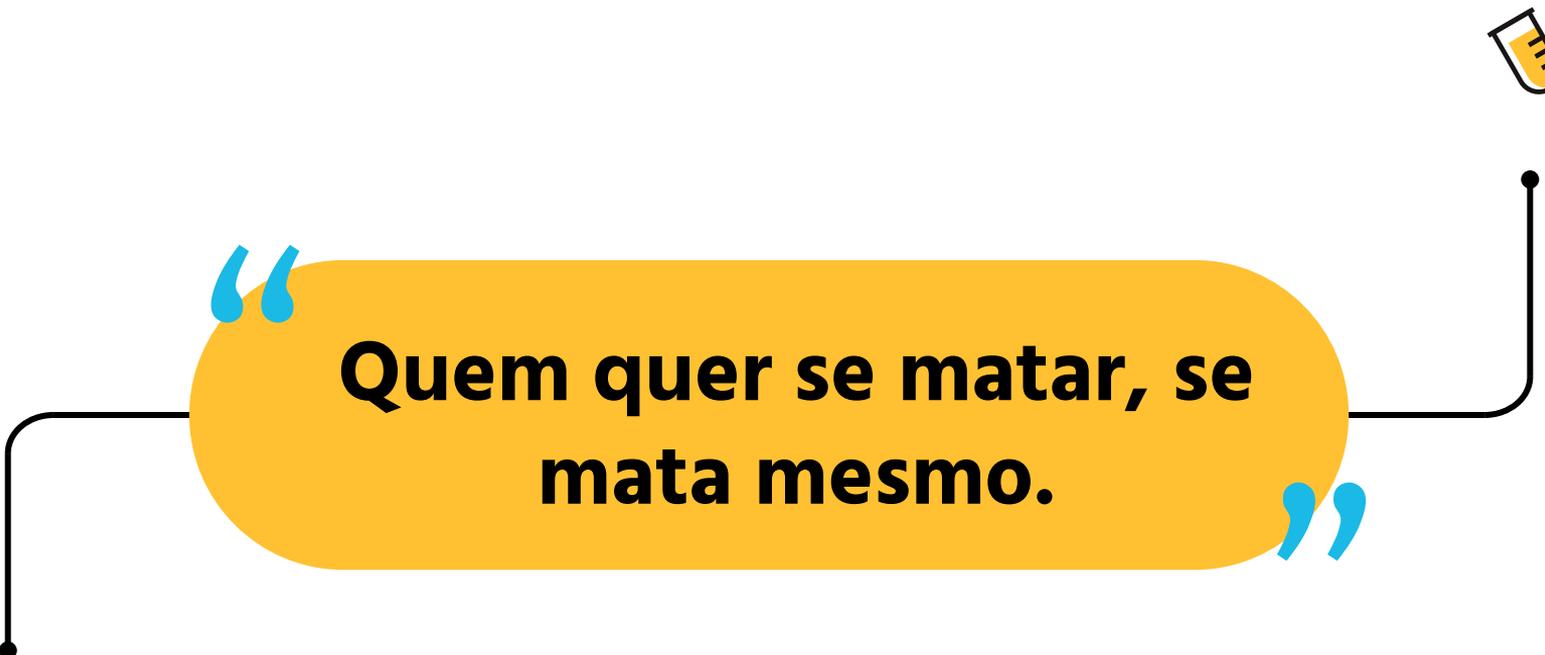
Conversar com a pessoa dá a abertura para ajudá-la.



Quem quer se matar não dá sinais.

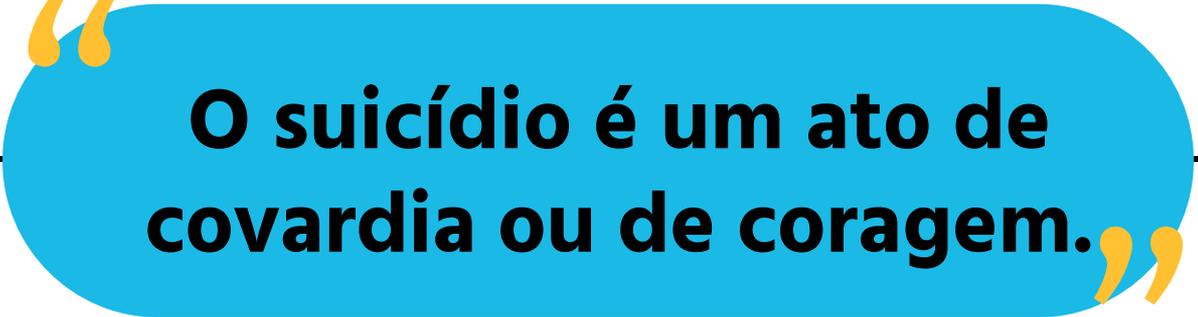


Mais de 60% das pessoas que tentam ou cometem suicídio, haviam avisado.



Quem quer se matar, se mata mesmo.

Essa atitude reforça a falta de ajuda para pessoas muito doentes.



O suicídio é um ato de covardia ou de coragem.



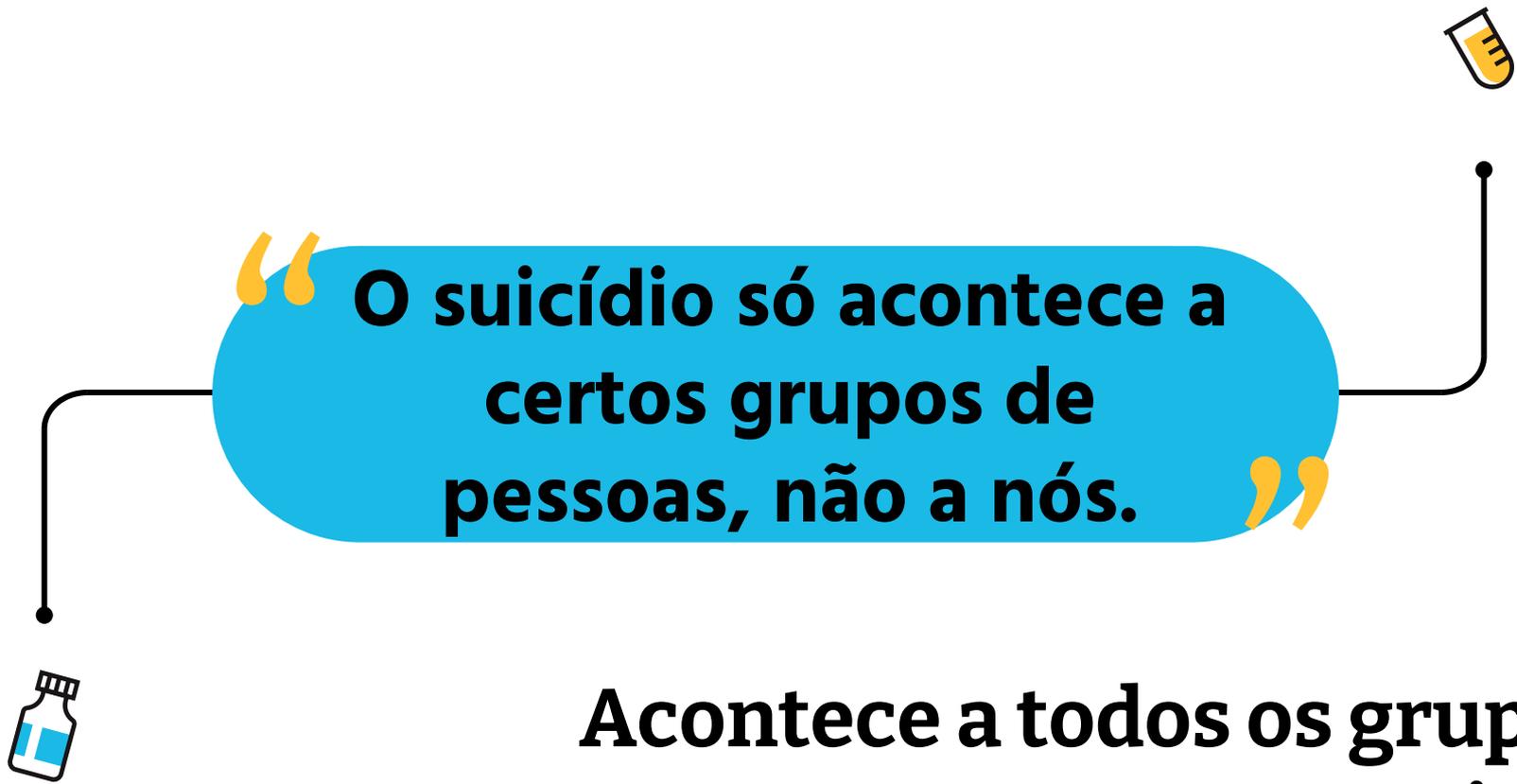
Negativo: a pessoa que dá esse passo não está no correto uso da razão.



O suicídio é sempre hereditário.

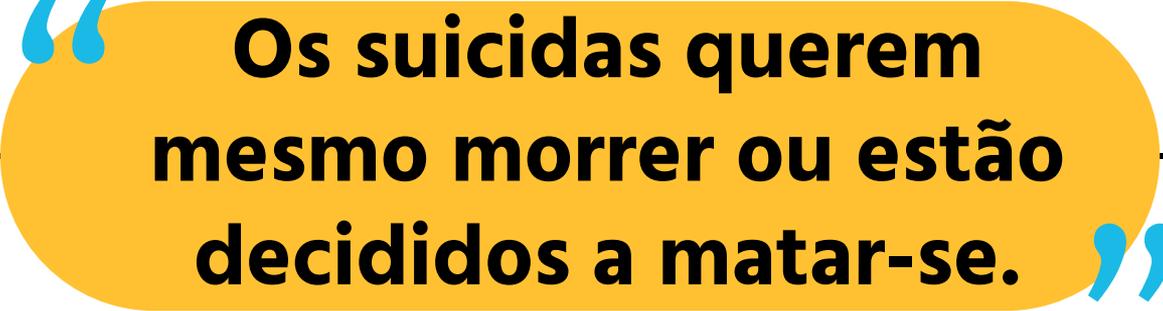


Não é verdade, embora ambientes familiares depressivos favoreçam.



“ O suicídio só acontece a certos grupos de pessoas, não a nós. ”

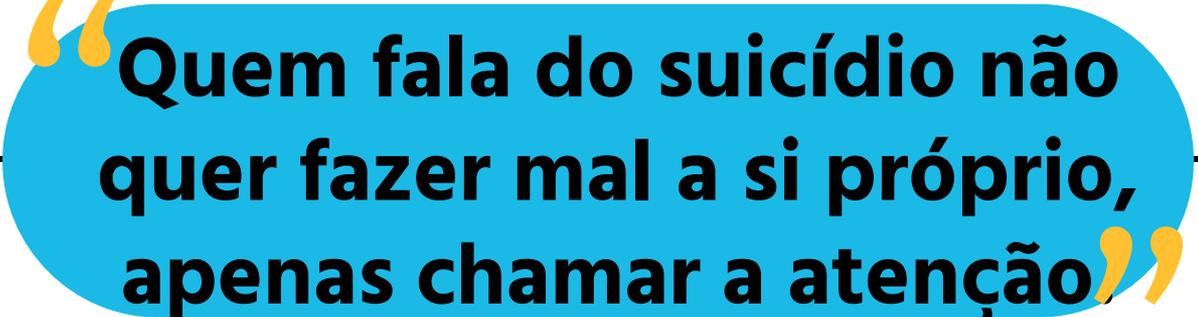
Acontece a todos os grupos sociais.



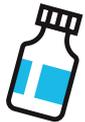
Os suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a matar-se.



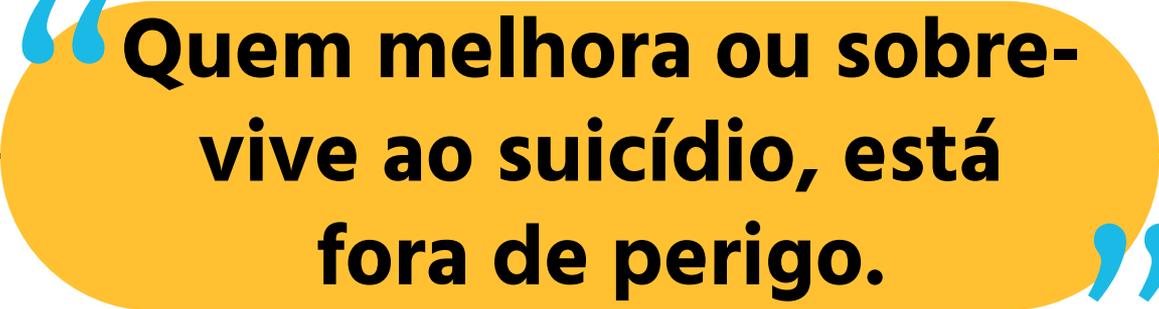
Na maioria das vezes têm medo e dúvida, mas não suportam a dor emocional.



“Quem fala do suicídio não quer fazer mal a si próprio, apenas chamar a atenção.”



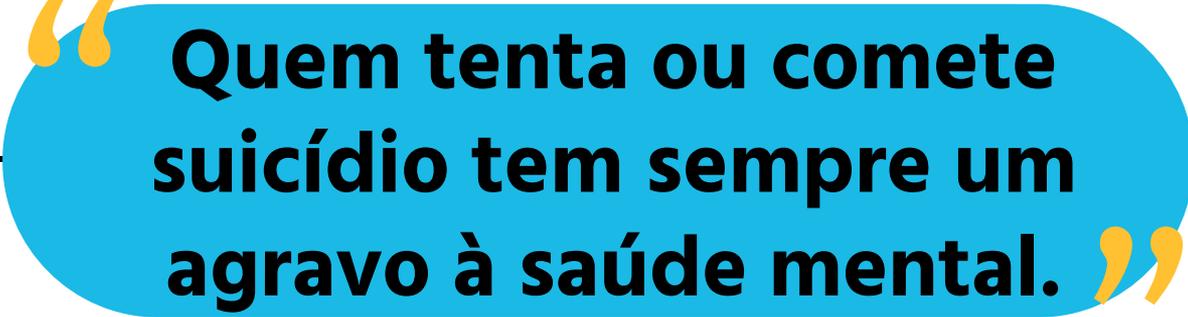
Quando alguém chega a este nível, ela esgotou todas as possibilidades.



“Quem melhora ou sobrevive ao suicídio, está fora de perigo.”



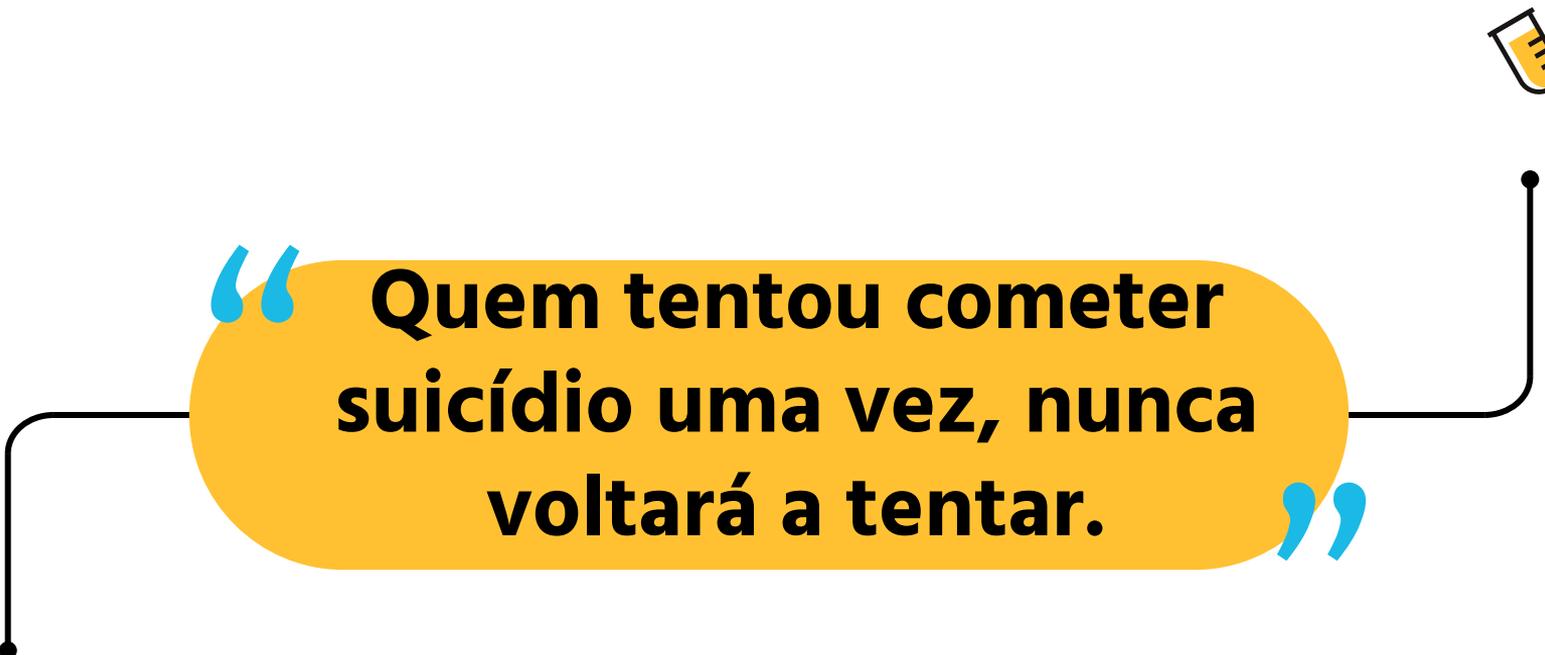
Na verdade este é um dos períodos mais perigosos.



Quem tenta ou comete suicídio tem sempre um agravo à saúde mental.



Não: situações como vulnerabilidade econômica e risco pessoal são causas.



“ Quem tentou cometer suicídio uma vez, nunca voltará a tentar. ”



Na verdade quem já tentou cometer uma vez precisa de rigoroso cuidado.

6. Há prevenção para o



SUICÍDIO?

SIMM

Segundo a OMS,

90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.



A prevenção do suicídio



Condições adequadas de **atendimento** ;
Controle ambiental dos fatores de
risco (o que influencia essa inclinação);
Sensibilidade para com a pessoa;
Divulgação de informações são vitais.



Medidas simples de prevenção:



Impedir o acesso aos meios para o suicídio (armas, facas, cordas, medicamentos);

Vigilância 24 horas, não deixando a pessoa sozinha, sob nenhuma hipótese, sobretudo pessoas com alto risco;



Medidas simples de prevenção:



Sempre procurar atendimento nos serviços de saúde;

Medicações prescritas devem ficar com o familiar e serem dadas ao paciente somente em horário e dose indicadas.



188

CvwV

www.CVV.org.br

Referências

1. Centro de Valorização da Vida. Falando abertamente sobre suicídio, 2017. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/Falando-Abertamente-CVV-2017.pdf>. Acesso em: 18 Jul 2019.
2. World Health Organization. Preventing Suicide: A resource for general physicians. Geneva, 2000.
3. World Health Organization. Preventing Suicide – A Global Imperative. 2014. Disponível em http://www.who.int/mental_health/suicide_prevention/exe_summary_english.pdf?ua=1. Acesso em: 28 de Jul de 2019.
4. World Health Organization. Report Media Centre – Suicide, 2012. Disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/>. Acesso em: 28 de Jul de 2019.

5. World Health Organization. First who report on suicide prevention. 2014. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/suicide-prevention-report/en/>. Acesso em: 28 de Jul de 2019.

6. World Health Organization. Country reports and charts available. 2015. Disponível em www.who.int/mental_health/prevention/suicide/country_reports/en/index.html.

7. World Health Organization. Practice Manual for Establishing and Maintaining Surveillance Systems for Suicide Attempts and Self-Harm. Disponível em http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/. Acesso em: 28 de Jul de 2019.

8. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: Manual para Professores e Educadores, 2000.



CONCLUSÕES

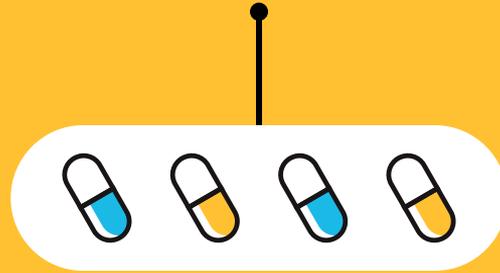


Muito obrigado, por
estar comigo em mais
essa jornada de
estudos! Nos vemos
no próximo curso!



...AltierrezdosSantos.com

Gratidão



Nos vemos!