

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

COMO PREVENIR E BUSCAR AJUDA?



Faculdade Boas Novas de Ciências Teológicas, Sociais e Biotecnológicas
Curso de Psicologia
Manaus - AM

ISBN 978-65-00-94426-6

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

COMO PREVENIR E BUSCAR AJUDA?

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO



Faculdade Boas Novas de Ciências Teológicas, Sociais e Biotecnológicas
Curso de Psicologia
Manaus - AM

ÍNDICE



CONSIDERAÇÕES INICIAIS	04
CAPITULO 1 - O Setembro Amarelo.....	05
CAPÍTULO 2 - Afinal, o que é suicídio?.....	07
CAPÍTULO 3 - Mitos sobre o suicídio.....	09
CAPÍTULO 4 - Fatores de risco.....	11
CAPÍTULO 5 - Fatores de proteção.....	12
CAPÍTULO 6 - Onde e como buscar ajuda?.....	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
Referências bibliográficas.....	15





CONSIDERAÇÕES INICIAIS

PORQUE ESSE ASSUNTO É IMPORTANTE?

- A cada 20" alguém tenta cometer suicídio e a cada 40" alguém consegue tirar a própria vida no mundo;
- Para cada suicídio, há pelo menos 10 tentativas;
- O suicídio aumenta em 17% por ano nas Américas;
- Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio aparece como a quarta causa de morte mais recorrente (OMS, 2021);
- 96% dos que suicidaram-se tinham algum tipo de transtorno mental (depressão, abuso de substâncias, esquizofrenia e outras perturbações mentais).



Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2021.

CAPÍTULO 1

O SETEMBRO AMARELO



O movimento de conscientização sobre o suicídio começou nos EUA, em 1994, com a história de Mike Emme, de 17 anos. Ele era conhecido por seu carro Mustang de cor amarela. Na visão de sua família, o jovem suicidou-se repentinamente quando tudo parecia ir muito bem.

Após o ocorrido, em seu funeral colocaram cartões e faixas amarelas com a mensagem “se precisar, peça ajuda.” Esta ação posteriormente, tomou uma grande proporção no país inteiro. Muitos fizeram várias eventos alusivos com essa campanha de conscientização, o que foi muito bem aceito.

Por isso, em 2003, a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu o dia 10 de setembro para ser lembrado como o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio.

No Brasil, em 2015, a campanha de prevenção ao suicídio foi promovida pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).



Fonte: Câmara Municipal São João - PE.



Em 1974, um pesquisador americano David Philips propôs o termo “Efeito Werther” para nomear o efeito negativo causado na sociedade, por ocasião da divulgação de casos de suicídio. Ou seja, quando pessoas se inspiram em um caso de suicídio para atentar contra a própria vida da mesma forma.

O termo é inspirado em um livro romântico na Europa que conta um caso de suicídio, em 1774, intitulado “Os Sofrimentos do Jovem Werther”. A obra contribuiria com a literatura da época com uma trágica história de amor.

No entanto, isso se definiu como um enorme problema de saúde pública: o suicídio de muitas pessoas na Europa que se mataram usando uma pistola e roupas parecidas com as do protagonista do livro lançado.

Com a finalidade de coibir o “Efeito Werther”, há um consenso mundial midiático na forma de não divulgar imagens de casos de suicídio. Sobre isso, há controvérsias, visto que o suicídio por imitação só ocorre quando alguém já está vulnerável, segundo a psicóloga Karen Scavacini.

Um exemplo do “Efeito Werther” ocorreu, trazendo muitas polêmicas e críticas sobre a série da NETFLIX “13 Reasons Why”, em 2017, pois houve um aumento de 13% de casos de suicídio de jovens de 10 a 19 anos nos EUA, entre os três meses seguintes após o lançamento da série.

Fonte: Carina Brito, 2019.

CAPÍTULO 2



MAS AFINAL, O QUE É SUICÍDIO?

Esse é um fenômeno presente ao longo de toda história do ser humano, independentemente de culturas. O suicídio é uma grande questão de saúde pública em todos os países. E, de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) (2014), é algo complexo e multidimensional, pois envolvem fatores ambientais, sociais, fisiológicos, genéticos, biológicos e psicológicos.

Segundo a ABP (2014) por intermédio do Conselho Federal de Medicina, o suicídio é definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, em busca da própria morte (consciente e intencional), mesmo que esteja ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal.



O QUE É O SUICÍDIO?



Na época do Império Romano, inicialmente era compreendido como ato de honra. Como o exemplo de quando o então Rei Saul suicidou-se para não ser morto pelos filisteus. Ou ainda, quando o Carcereiro teve a ideia suicida quando deixou muitos presos fugirem e assim por diante (Bíblia Sagrada).

Existem algumas barreiras à detecção e à prevenção ao suicídio. O estigma e o tabu estão diretamente relacionados ao assunto. Durante séculos da história da humanidade, por razões religiosas, morais e culturais o suicídio foi considerado um grande “pecado”. Por este motivo, mitos tem medo e vergonha de falar abertamente sobre essa questão de saúde pública, que afeta muitas famílias.

Até mesmo os ritos fúnebres dos suicidas eram proibidos, nem mesmo poderiam ser enterrados em cemitérios; a lei medieval promoveu o confisco dos bens do suicida, e permitiam a mutilação do corpo.

Ao final do século XIX, é compreendido além da condenação moral. Há também a existência da questão psicológica, com um olhar científico, Émile Durkheim (1858-1917).



CAPÍTULO 3

MITOS SOBRE O SUICÍDIO



Mito 1: perguntar se a pessoa está pensando em suicidar-se vai colocar a ideia na cabeça dela.

Na verdade, perguntar alguém sobre um possível suicídio, possibilita uma comunicação ou um pedido de socorro, através de uma comunicação correta, responsável, ética e acolhedora. Quanto mais persistir o tabu, mais difícil para pessoas em risco de suicídio procurar e encontrar ajuda.

Mito 2: apenas pessoas com depressão pensam em se matar.

Pessoas com diversos problemas, como o fim de relacionamento, a perda de entes queridos, uma crise financeira, o uso de substâncias também podem ser vulneráveis emocionalmente, a ponto de terem um pensamento suicida.

Mito 3: palavras de motivação/diminuição pode ajudar. Exemplo: homem não chora! Isso não é nada! Para de bobear! Você é mais forte que isso!

Quando alguém é coibido a expressar suas emoções desde a infância, isso pode ativar um mecanismo de defesa conhecido como repressão, que é quando os sentimentos não são externalizados pelo fato de acreditarem que é algo socialmente não bem aceito.



MITOS SOBRE O SUICÍDIO



Mito 4: a maioria dos suicídios são inesperados não tem como prever esses acontecimentos.

É possível prever uma ideação suicida através de um tempo de qualidade com alguém, quando a prioridade máxima é escutar o que o outro tem para ouvir, algo que raramente acontece no cotidiano das pessoas. Muitas vezes, alguém deseja expressar algum sentimento de desesperança, mas rapidamente é repreendido por alguém, mesmo sem palavras. Ou ainda, mesmo que se fale sobre seus conflitos, não é percebido. Esse é um exemplo do que pode dificultar a identificação precoce de um suicídio.

Mito 5: Um dos falsos mitos sociais em torno do suicídio é que a pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre isso (“Cão que late não morde”).

Sinais de alerta pode ocorrer diariamente, através de comportamentos disfuncionais, como o isolamento e a constante verbalização de insatisfação com a vida, expressando um sentimento de desesperança, por exemplo. No entanto, se não houver alguém atento (a) ao que pode ser um pedido de socorro, de na adianta. Portanto, não duvide! Mostre-se disponível, pergunte diretamente, escute e encaminhe a um especialista de saúde mental. Você pode fazer a diferença!



CAPÍTULO 4

RISCOS E PROTEÇÃO



1. Isolamento Social;
2. Más companhias;
3. Frases negativas;
4. Ociosidade;
5. Falta de objetivo;
6. Falta de sentido da vida;
7. Crise existencial;
8. Disfunções cognitivas;
9. Dependência química;
10. Depressão;
11. Transtorno de esquizofrenia; e
12. Transtorno de personalidade borderline.

SINAIS DE ALERTA

1. “Vou deixar vocês em paz”.
2. “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”.
3. “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”.
4. “Vou sumir”
5. “Vocês nunca mais vão me ver!”



CAPÍTULO 5



FATORES DE PROTEÇÃO

DICAS PARA CULTIVAR A SAÚDE MENTAL

1. Bons relacionamentos com familiares, colegas e professores;
2. Confiança em si mesmo;
3. Capacidade de procurar ajuda e de receber conselhos; Integração social (esportes, igreja, clube, etc.);
4. Ter uma vida espiritual ativa;
5. Capacidade de resiliência;
6. Participar de programas de prevenção: aumento da percepção e disseminação de informação apropriada e responsável.



CAPÍTULO 6

ONDE E COMO BUSCAR AJUDA



Profissionais da área de saúde mental: psiquiatria e psicologia.

Centros de Atenção Psicossocial CAPS.

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro, Hospitais.

CVV (Centro de Valorização da Vida)

Ligue 188 - 24h Gratuito - Peça ajuda!

<https://www.cvv.org.br/>



CONSIDERAÇÕES FINAIS



Fique atento aos sinais de alerta, exemplos:

1. “Vou deixar vocês em paz”.
2. “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”.
3. “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”.
4. “Vou sumir”
5. “Vocês nunca mais vão me ver!”

O quê não fazer diante de alguém com pensamento suicida:

Não condenar/ julgar: “Isso é covardia.” “É loucura.”
“É fraqueza.”

Não banalizar: “É por isso que quer morrer? Já passei por coisas bem piores e não me matei.”

Não opinar: “Você quer chamar a atenção.” “Te falta Deus.” “Isso é falta de vergonha na cara.

Não dar sermão: “Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente.” Não falar simplesmente frases de incentivo vazias: “Levanta a cabeça, deixa disso.” “Pense positivo.” “A vida é boa.”



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), por intermédio do Conselho Federal de Medicina, 2014. Suicídio: informando para prevenir. Disponível em: Cartilha-ABP-Prevenção-Suicídio.pdf. Acesso em 25 de outubro de 2023.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Um suicídio ocorre a cada 40 segundos no mundo, diz Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/809-um-suicidio-ocorre-a-cada-40-segundos-no-mundo-diz-organizacao-mundial-da-saude> Acesso 23 de outubro de 2023

Brito, C. Efeito Werther: como um suicídio pode afetar outras pessoas. Estudos mostram que, dependendo de como um suicídio for noticiado, pode fazer com que outras pessoas o imitem. Globo.com. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2019/09/efeito-werther-como-um-suicidio-pode-afetar-outras-pessoas.html>. Acesso em: 16 outubro 2023.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Folha informativa sobre suicídio. Genebra: OMS, 2021.



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



CURSO DE PSICOLOGIA