

# NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR

## *Cuidando da saúde mental*



### SETEMBRO AMARELO

O suicídio é um fenômeno complexo e multidimensional, ou seja, não existe uma única causa, pois é influenciado por vários fatores. É resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais. O suicídio não está relacionado à coragem, mas sim ao sofrimento. A pessoa acometida pela dor vê o suicídio como a única solução para o seu sofrimento psíquico.

### PREVENÇÃO

A prevenção do suicídio inicia quando deixamos de lado o tabu e falamos sobre o assunto, portanto, conversar sem julgamentos e acolher quem está em sofrimento pode salvar vidas.

Algumas ações são importantes quando pensamos em prevenção do suicídio, tais como:

- Identificação precoce e tratamento;
- Restringir acesso a meios (armas de fogo, pesticidas, medicamentos, entre outros);
- Suporte comunitário.

### BUSCA DE APOIO

É importante que você não seja a única pessoa envolvida em ajudar alguém em sofrimento com risco de cometer suicídio.

Converse com a pessoa em risco para motivá-la a procurar ajuda e saber quem mais poderia ajudá-la nessa situação. As fontes de apoio usualmente disponíveis são:

- Família;
- Amigos;
- Colegas de trabalho;
- Líder religioso;
- Centros de crise;
- Profissionais de saúde.



É importante auxiliar a pessoa a obter ajuda profissional:

- consultas com profissionais de saúde;
- comparecimento a serviços de emergência;
- serviços de saúde mental.

Se a pessoa faz algum tratamento psiquiátrico, também é importante ajudá-la a manter o tratamento.

### SINAIS DE ALERTA

As pessoas com risco de suicídio geralmente desejam parar de sofrer. É importante levar os sinais de alerta a sério. Alguns sinais de alerta são:



- Falar sobre se matar ou prejudicar a si mesmo, por exemplo: “não quero mais viver”, “minha vida não tem mais valor”, “preferia estar morto”, “vontade de sumir”;
- Sentimentos de inutilidade, culpa, raiva de si mesmo, impulsividade e agressividade;
- Apresentar comportamentos que coloquem a própria vida em risco;
- Tentativas de pôr assuntos pessoais em ordem.

## FATORES DE RISCO

Existem vários fatores de risco relacionados ao suicídio. Entre os principais fatores estão:

- Trauma precoce (adversidade vivenciadas ao longo da infância);
- Ter tentado suicídio anteriormente;
- Transtornos mentais e uso de álcool e drogas (depressão, dependência química, entre outros);
- Isolamento social e solidão;
- Doenças incapacitantes, dolorosas ou terminais (fibromialgia, câncer, doenças neurológicas, entre outras);
- Ter sofrido violência física ou sexual;
- Perda recente (familiares e término de relacionamentos amorosos);
- Desemprego.



Podemos ficar atentos ao isolamento, mudanças marcantes de hábitos, perda de interesse por atividades de que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho no trabalho, alterações no sono e no apetite, já que podem indicar necessidade de ajuda.

**ATENÇÃO:** Em caso de perigo imediato de comportamento suicida ou de automutilação, acionar o SAMU 192 e/ou orientar o familiar, no caso da criança e do adolescente os pais/responsáveis, a levar para um atendimento de emergência em UPA, pronto socorro ou hospital. Recomenda-se não deixar a pessoa sozinha e garantir que receba o atendimento em saúde em caráter de emergência.

## COLABORAÇÃO E AUXÍLIO NO TRABALHO

Diante de uma situação emergencial ou de urgência no ambiente de trabalho, qualquer pessoa pode colaborar e prestar auxílio, promovendo o melhor encaminhamento possível ao viabilizar uma intervenção terapêutica a ser realizada por equipe treinada



**SAMU -  
Telefone 192**

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência



**BOMBEIROS -  
Telefone 193**

Corpo de Bombeiros



**CVV -  
Telefone 188**

Centro de Valorização da Vida

### QUANDO ACIONAR O SAMU:

- Tentativa de suicídio
- Pessoa inconsciente (desmaio)
- Urgência psiquiátrica
- Agressão por arma de fogo ou arma branca
- Outras situações consideradas de urgência ou de emergência acidental
- Queda
- Traumas e fraturas
- Crises hipertensivas

### QUANDO ACIONAR OS BOMBEIROS:

- Resgate de pessoas ou animais
- Inundação ou desabamento
- Acidente com animal peçonhento
- Vazamento de produto perigoso
- Incêndio
- Choque elétrico
- Afogamento

- Caso o SAMU esteja impossibilitado de atender, o Corpo de Bombeiros deverá ser acionado

### LEGISLAÇÃO

- Portaria Nº 1.010, de 21/05/2012 - Diretrizes para a implantação do SAMU

## CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV

O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio, atendendo as pessoas gratuitamente, todos os dias da semana, 24 horas por dia. O atendimento pode ser realizado pelo telefone 188 ou via chat e e-mail através do site: <https://www.cvv.org.br/>.

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - **PROGEPE**  
NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR - **NAPS**

DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - **DDP**

ENDEREÇO: Av. Presidente Vargas, 446 - 21º andar. Centro - Rio de Janeiro

E-MAIL: [progepe.naps@unirio.br](mailto:progepe.naps@unirio.br)

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: Segunda a sexta-feira, de 9h às 16h