

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

## *Cuidando da saúde mental*



### *Mês de Conscientização e Prevenção do Suicídio*

O dia 10 de setembro é o dia mundial de prevenção ao suicídio (chamado de setembro amarelo) e foi escolhido para ampla divulgação de informações sobre a prevenção do suicídio com o objetivo de alertar a população sobre a realidade do suicídio no Brasil e no mundo e sua forma de prevenção.

O suicídio é considerada importante questão de saúde pública em todo os países. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é possível prevenir o suicídio, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. Dentre uma das medidas preventivas destacamos as campanhas educativas, sendo necessário deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações relacionadas ao tema.

### *Vamos quebrar esse tabu*



Vamos quebrar esse tabu e falar sobre suicídio entendendo esse fenômeno como multifatorial, social e complexo que pode afetar qualquer pessoa de diferentes idades e classes sociais, por isso, se cuidar, agir e prevenir é o melhor caminho para prevenção e apoio emocional. Todo suicídio torna-se uma tragédia que afeta a família, a comunidade e países inteiros, deixando grandes efeitos colaterais prolongados, principalmente, para as pessoas que ficam (amigos, família, parente, comunidade, etc...).

#### **IMPORTANTE!**

O suicídio deveria ser explicado como uma questão social que varia de acordo com a razão inversa do grau de interação social dos indivíduos com a sociedade, em que o elemento central seria coesão social, e que quanto mais existisse coesão social, menor as taxas de suicídio dentro dos grupos.

## Verdades e mitos sobre o suicídio

Nem sempre o suicídio está associado a outros casos de suicídio na família e a expressão do desejo (ideação), nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.

Acreditar que falar sobre suicídio pode estimular sua realização é um mito. Além disso, podemos considerar como mitos a ideia do suicídio ser hereditário e de que as pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar atenção.



## Fatores de risco

Alguns acontecimentos podem influenciar esse ato e devemos estar atentos a essas adversidades da vida:

- vivência de dificuldade psicológicas,
- morte de uma pessoa querida,
- traumas emocionais,
- desemprego ou problemas financeiros,
- histórico familiar de suicídio,
- histórico de negligência ou abuso na infância,
- não aceitação da orientação sexual ou identidade de gênero,
- dependência de álcool e drogas, entre outros.



## Sinais de alerta

Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio emocional ajudam a prevenir o suicídio.

Mudança de comportamento  
Sentimento de culpa  
Baixa autoestima  
Isolamento  
Frases como: “vou desaparecer” ,  
“vou deixar vocês em paz”,  
“eu queria poder dormir e nunca mais acordar”

## Importância da prevenção

Alguns pontos são fundamentais para a prevenção:

- ouvir com atenção e respeito aquele que esteja propício a esse risco;
- entender os sentimentos da pessoa sem nunca diminuir a importância deles;
- levar a o assunto a sério e verificar o grau de risco;
- permanecer ao lado da pessoa e dar apoio emocional;



- conversar com familiares e amigos imediatamente;
- em caso de risco imediato, remover possíveis meios para o suicídio;
- buscar ajuda especializada e procurar a rede de saúde quando necessário, sempre com o consentimento da pessoa.

## Por que prevenir?

**NO BRASIL**

- O Brasil é o 8º país em número absoluto de suicídios (11.821 em 2012).
- O Brasil é líder entre os países latino-americanos.
- Entre 2000 e 2012, houve um aumento de 10,4% nas mortes.





**NO MUNDO**

- A cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio.
- A cada 3 segundos uma pessoa atenta contra a própria vida.
- Cada suicídio tem um sério impacto em pelo menos outras 6 pessoas.
- Em 2020 a previsão de aumento é para 1,5 milhões de mortes ao ano.





## Rede de apoio

O sentimento de desesperança e de desespero, pensar que não existe solução para seu problema e manter-se isolado não contribui para a superação do sofrimento. Buscar ajuda profissional e compartilhar sua dor favorece o encontro de caminhos para a superação.

Profissionais de saúde, amigos, familiares, colegas de trabalho, professores podem fazer parte da rede de apoio.



## Referências para atendimento

CVV - Centro de Valorização da Vida  
 CAPS - Centro de Atenção Psicossocial  
 UBS - Unidade Básica de Saúde  
 SAMU - Emergência  
 Hospitais de Emergência Psiquiátrica

