

Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio



Se precisar,
peça ajuda!



SVT

do Sul
SindiVigilantes

Apresentação

Compartilhamos com vocês a cartilha **Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio**, elaborada pela psicóloga Marisa Couto da Costa e pelo Sindivigilantes do Sul.

Nosso objetivo é tratar com muita responsabilidade deste assunto importante e ao mesmo tempo delicado, chamar atenção para o problema junto a um grande número de pessoas, ultrapassando o silêncio a respeito disso e quebrando tabus.

Acreditamos que a partir do diálogo e da divulgação de informações, possamos criar uma cultura de abordagem e prevenção em relação ao suicídio, através da observação dos sinais e manifestações de quem precisa de auxílio, ao mesmo tempo disponibilizando a ajuda necessária.

Esperamos que essa cartilha seja uma ferramenta que contribua para ampliar a compreensão sobre o tema no nosso meio e que efetivamente ajude a salvar vidas.



**Se precisar, peça ajuda!
Ajude quem precisa!**

O que é o suicídio

Um ato de autodestruição, desejo de tirar a própria vida, ato deliberado e executado pelo próprio indivíduo. Mas tão importante quanto focarmos no suicídio em si, é entendermos o pensamento suicida e como ele surge.

Todo esse processo começa pela ideação, que é pensar, cogitar, planejar o suicídio. Na maioria das vezes, isso é motivado por fatores biológicos, psicológicos, culturais e socioambientais.

O suicídio ainda é visto na sociedade como um “pecado”, talvez o mais grave deles e, portanto, existe a necessidade de se calar a respeito, fugir desse assunto que é tão incômodo, um verdadeiro tabu.

VOCÊ SABIA? O Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio, foi inspirado na história real de Mike Emme, um jovem de 17 anos, inteligente, engraçado, amoroso, que tirou a própria vida, nos Estados Unidos, em 1994. Ele foi encontrado morto no seu carro, um Mustang amarelo que ele mesmo tinha restaurado e pintado. No velório, seus pais distribuíram cartões com fitas amarelas e uma mensagem: “Se você precisar, peça ajuda!”.

Sociedade e suicídio

Na sociedade atual, predominam as relações de competição, onde há pouco espaço para trocas afetivas. Os valores da produtividade e do reconhecimento estão acima do valor da vida. A busca fanática pelo sucesso pessoal, pela gratificação imediata e por dinheiro reforçam o individualismo, que enfraquece noções de coletividade e solidariedade entre as pessoas.

As redes sociais, além disso, criam a necessidade da visibilidade e de plateia, com a obsessão da aceitação pelo outro através dos *likes*. Tudo isso é supervalorizado, e assim é difícil distinguir entre uma autoestima saudável e uma autoestima inflada artificialmente.

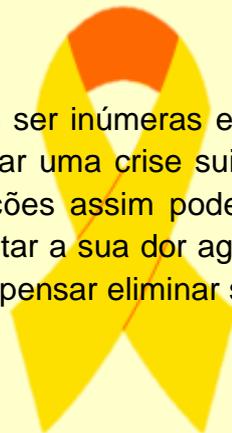
Também há uma grande ausência de receptividade e empatia pelo outro, desinteresse e desvalorização acerca da vida das outras pessoas. A necessidade de sucesso imediato, tendo que ter sempre mais dinheiro e sempre ser bem sucedido, gera uma expectativa de felicidade que, na maioria das vezes, é muito frustrante.

Quando o desempenho social e o sucesso não são alcançados da forma esperada, a expectativa de vitórias e conquistas pode se transformar numa **crise existencial** com a qual muitos não sabem lidar. Acabam sofrendo com a perda da identidade pessoal, da alegria e do propósito de valorizar sua própria vida, um caminho muitas vezes perigoso para quem passa por isso.

Fatores de risco

- ✓ **Dor física e/ou emocional.**
- ✓ **Conflitos familiares e/ou de relacionamentos.**
- ✓ **Bullying.**
- ✓ **Violências físicas e/ou psicológicas.**
- ✓ **Depressão, estresse e frustrações.**
- ✓ **Incapacidade para resolver os problemas.**

As causas podem ser inúmeras e não há uma forma segura de se detectar uma crise suicida. Mas a dificuldade de resolver situações assim pode criar o gatilho para a pessoa buscar evitar a sua dor agindo de modo desesperado, ao ponto de pensar eliminar sua vida.



Alguns mitos e verdades

- ✓ Quem fala, não faz. **(falso)**
- ✓ Suicídio acontece sem aviso. **(falso)**
- ✓ A pessoa só tenta uma vez. **(falso)**
- ✓ Falar sobre isso aumenta o risco. **(falso)**
- ✓ Depois do tratamento não há mais risco de outra tentativa. **(falso)**
- ✓ Pessoas que tentam o suicídio são sempre deprimidas **(falso)**
- ✓ Pessoas inteligentes não se matam. **(falso)**
- ✓ Suicídio é hereditário. **(falso)**
- ✓ Expressar o pensamento é sinal de alerta. **(verdadeiro)**
- ✓ Conversar com a pessoa ajuda. **(verdadeiro)**
- ✓ A pessoa precisa de ajuda, não de julgamento. **(verdadeiro)**

“TODOS (AS) podem ajudar na prevenção ao suicídio, ficando atentos aos sinais, oferecendo apoio e informando de forma responsável.” – CVV

Sinais de alerta

Pessoas sob risco de suicídio **podem dar sinais** que devem chamar a atenção de familiares e amigos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.

- ✓ **Falar sobre a morte mais do que o normal.**
- ✓ Sentir-se **sem esperanças**, culpada, com falta de autoestima.
- ✓ Visão negativa de sua vida e do futuro.
- ✓ **Isolamento**, não atender telefonemas, interagir menos nas redes sociais, ficar em casa ou fechada em seu quarto.
- ✓ Reduzir ou cancelar atividades sociais, principalmente aquelas que costumava e gostava de fazer.
- ✓ **Comportamentos de despedida**, como ligações incomuns a parentes ou amigos, dizendo adeus, como se não fosse vê-los outra vez.

Os sinais de alerta **podem aparecer de forma verbal, escrita, em desenhos e também nas publicações nas redes sociais.**



Expressão de ideias ou intenções suicidas

Fiquem atentos para comentários como esses, pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados.

- ✓ "Vou desaparecer."
- ✓ "Vou deixar vocês em paz."
- ✓ "Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."
- ✓ "É inútil tentar fazer algo para mudar."
- ✓ "Eu só quero me matar."

Como se aproximar

- ✓ O melhor caminho sempre será não julgar, não criticar.
- ✓ A abordagem deve ser de acolhimento e de disponibilidade, oferecer apoio.
- ✓ Saber escutar o que a pessoa tem a dizer, com a mente aberta, livre de preconceitos.
- ✓ A pessoa tem o direito de ser tratada com respeito e seriedade, seu sofrimento é real, lembre-se disso.
- ✓ Ela deve sentir-se acolhida, amparada e não se sentir só.

O que fazer para ajudar

- ✓ Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa.
- ✓ Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- ✓ Incentive a pessoa a **procurar ajuda de profissionais** de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência, ou apoio em algum serviço público.
- ✓ Entre em contato com **alguém de confiança**, indicado pela própria pessoa.
- ✓ Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.
- ✓ Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha.
- ✓ Se a pessoa vive com você, assegure-se de que não tenha acesso em casa a meios para provocar a própria morte (pesticidas, armas de fogo, medicamentos, etc.)

É recomendado que nunca, jamais, se publique fotos e vídeos de suicídios, dos locais e dos meios usados para tirar a vida, assim como outros detalhes do ocorrido, pelo impacto que isso pode ter, principalmente nas pessoas que estiverem passando por problemas emocionais.

Cuidado especial com os jovens

Estatísticas mostram que a média brasileira de suicídios é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, abaixo da média mundial entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas

Mas o mais preocupante é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número **tem crescido** no Brasil.

O maior aumento de suicídios é registrado entre jovens de 15 a 25 anos.

Por isso, preste muita atenção aos sinais que os jovens manifestam, além dos outros já citados.



Pequenas mudanças podem indicar que algo está errado, como não gostar mais de coisas que curtia antes, piora do desempenho na escola ou trabalho, isolamento, descuido com a aparência, alterações no sono e no apetite. Converse, procure saber o que está acontecendo. Peça ajuda.

Onde buscar ajuda

Se achar que precisa, mesmo que não tenha certeza, procure logo ajuda. Existem serviços públicos de saúde para isso e outras alternativas.

- ✓ Unidades de Saúde e UPA
- ✓ CAPS – Centros de Atenção Psicossocial
- ✓ Hospitais e HPS
- ✓ Em caso de emergência: SAMU 192

Atendimento psicológico

O Sindivigilantes do Sul tem um serviço de atendimento psicológico disponível para a categoria. As consultas são gratuitas, custeadas pelo sindicato, com encaminhamento para psiquiatra, se necessário. Basta ligar para o sindicato e marcar a consulta.

(51) 3225-5070

(51) 3024-5114

(51) 3024-5115



Ligue para o CVV

O CVV – Centro de Valorização da Vida oferece apoio emocional e faz prevenção ao suicídio, atendendo com voluntários, gratuitamente, todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat, 24 horas todos os dias.



Telefone: 188
(ligação gratuita)

Saiba mais:

www.cvv.org.br

www.setembroamarelo.com

Se precisar, peça ajuda!
Ajude quem precisa!



Fontes de referência

- ✓ CVV - www.cvv.org.br
- ✓ Instituto Vita Alere - <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2019/09/425263625-Como-Falar-de-Forma-Segura-Sobre-Suicidio.pdf>
- ✓ Ministério da Saúde - https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/suicidio_saber_agir_prevenir.pdf
- ✓ Ministério da Saúde - <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/setembro-amarelo-precisamos-falar-sobre-a-saude-mental>
- ✓ Ministério da Saúde - <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>
- ✓ UOL - <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/setembro-amarelo-o-triste-motivo-pelo-qual-a-cor-foi-escolhida.phtml>
- ✓ Setembro Amarelo - <https://www.setembroamarelo.com>
- ✓ Tribunal de Justiça do Espírito Santo - www.tjes.jus
- ✓ Unipampa - www.unipampa.edu.br
- ✓ Yellow Ribbon - <https://yellowribbon.org>

Publicação: Sindivigilantes do Sul
Presidente: Loreni dos Santos Dias
Resp. Técnica: Psic. Marisa Couto da Costa
Edição: Jorn. Ulisses A. Nenê (Reg. 5.841)
Impressão: VT Propaganda
Tiragem desta edição: 500 (Setembro de 2024)

Sindivigilantes do Sul

Rua Voluntários da Pátria, N° 595
Sl. 501/502 - Centro
Porto Alegre, RS
CEP 90030 - 003

Telefones:

(51) 3225-5070

(51) 3024-5114

(51) 3024-5115



SUT

do Sul
SindiVigilantes

www.sindivigilantesdosul.org.br