



**CARTILHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO:**

# EXTRAPOLANDO O SETEMBRO AMARELO

*Esta cartilha é uma iniciativa da Unesp de São João da Boa Vista para informar sobre a temática do suicídio, de forma acessível a toda população unespiana e sanjoanense, para além da campanha do Setembro Amarelo. Através das informações aqui contidas, esperamos auxiliar na promoção da saúde mental de toda a comunidade.*

*Este material foi produzido pela Psicóloga Ellen Alves da Silva Costa*

*CRP: 06/169484*

# Vamos falar sobre Suicídio?



O suicídio é uma questão de saúde pública, pouco falada fora da campanha de prevenção em Setembro (Amarelo). Isto contribui para mistificar este fenômeno social que necessita de cuidados.



O suicídio se caracteriza, segundo a OMS (2014 apud CRPDF, 2020), como ação(ões) concreta(s) de autoextermínio, isto é, de um indivíduo consciente sobre o resultado de tirar a própria vida.

O comportamento suicida envolve:

**IDEAÇÃO:** pensamentos sobre sua morte.

Quanto mais frequentes e detalhados maior o risco de suicídio;

**PLANEJAMENTO:** programar meios para tirar a própria vida, aumentando a gravidade da ideação;

**TENTATIVAS:** conduta suicida, de forma consciente ou impulsiva.

A junção desses fatores pode culminar no suicídio.

As causas são múltiplas e diversas, frequentemente cumulativas e com maiores prevalências no público masculino de maior idade, inclusive, no município de São João da Boa Vista (THESOLIM et al., 2016).



**(CRPDF, 2020)**

Destaque importante: a **AUTOMUTILAÇÃO** não é relacionada ao **SUICÍDIO**. Ambas as situações, automutilação e ideações suicidas demandam nosso cuidado e atenção, mas não estão necessariamente relacionadas.



# Sinais para ficarmos atentos

É sempre importante que cuidemos dos nossos amigos, familiares, vizinhos, colegas de trabalho, etc.

Para te ajudar nisso, ai vão algumas dicas para reconhecer quando alguém próximo pode estar precisando de ajuda e como poderemos ajudar:

*Falar repetidas vezes sobre sua morte;*

*Sentir-se sem esperanças, culpada, com falta de autoestima e sem perspectivas sobre o futuro por muito tempo (semanas);*

*Frases do tipo: “Vou desaparecer”; “Vou deixar vocês em paz”; “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”; “É inútil tentar fazer algo para mudar”; “Minha vida não tem mais sentido”; “Eu só quero sumir”.*

*Mudança repentina no hábito alimentar e de sono;*

*Irritação ou agitação excessiva da criança ou adolescente;*

*(Aumento excessivo no) Uso de álcool e/ou outras drogas;*

*Falta de suporte social e sentimentos de isolamento social;*

*Exposições frequentes a situações de risco.*

**(BRASIL, s/a)**

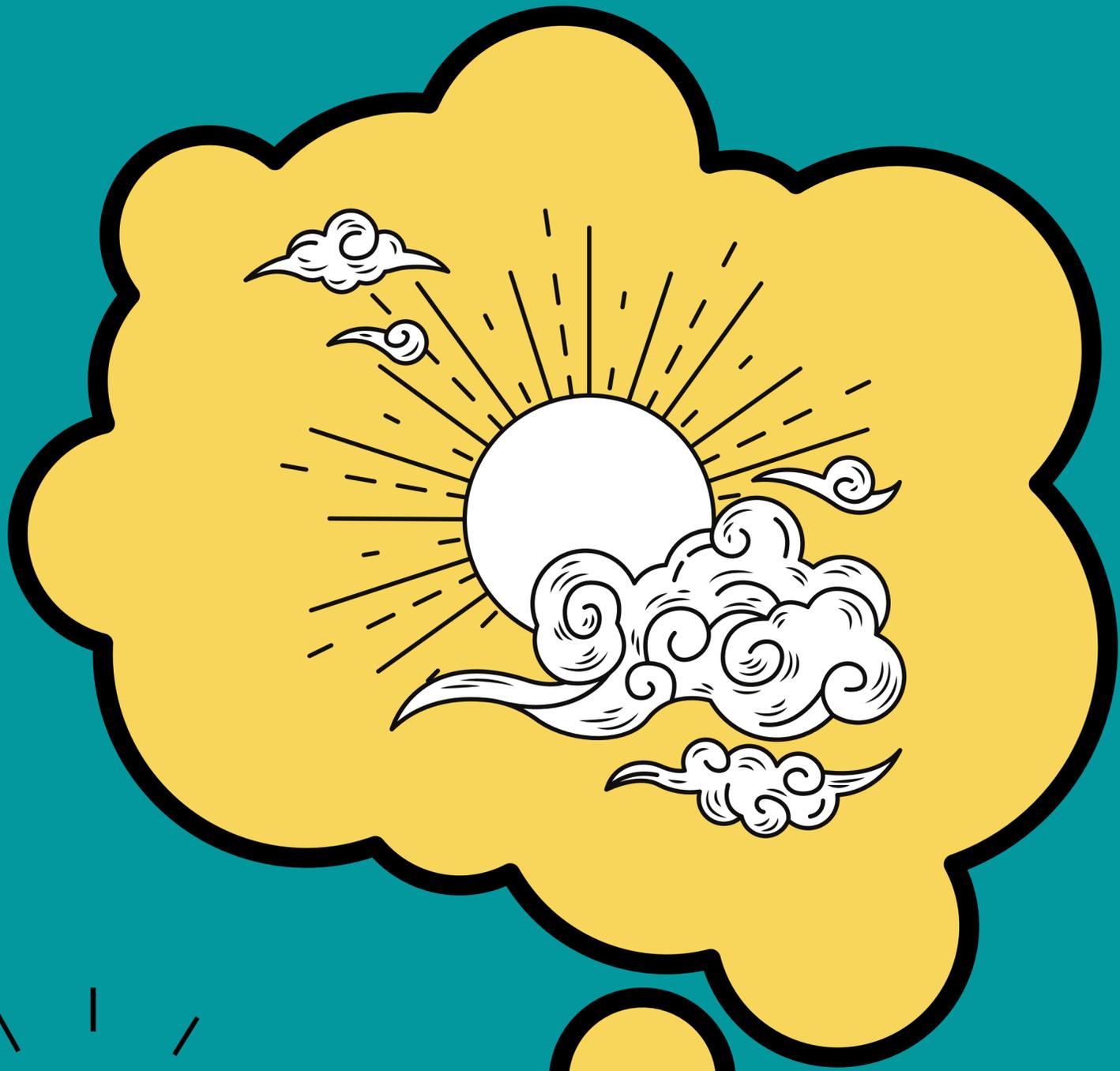




Importante lembrarmos que os fatores que levam uma pessoa a cogitar tirar a própria vida são múltiplos e diversos (sociais, econômicos, emocionais, relacionado ao ambiente de trabalho e/ou familiar, problemas nos relacionamentos afetivos - amorosos e de amizades, exposição a agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, diminuição ou ausência de autocuidado, entre outros). Por isso, não podemos considerar essas dicas isoladas de contextos e espaços de tempo maiores.

***Todos nós temos dias ruins. E, nesses dias, toda ajuda é bem vinda!***

**(BRASIL, s/a; CRPDF, 2020)**



“Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-los. Ao falar sobre esse assunto com ela, você pode descobrir como ajudá-la a suportar sentimentos, muitas vezes angustiantes, que ela está experimentando e incentivá-la a procurar apoio profissional” (BRASIL, s/p, s/a).

# Como ajudar?

É bastante difícil quando alguém que faz parte do nosso cotidiano nos conta que tem pensamentos suicidas. Ficamos assustados e, por vezes, sem saber como reagir.

A principal ferramenta para ajudar uma pessoa com pensamentos suicidas é a ESCUTA acolhedora e SEM julgamentos.

Cada um de nós é único e vivemos as situações de forma singular, não imponha a sua experiência para o outro, escute como é estar em sua "pele".



Escute...

(BRASIL, s/a)

# Mas como oferecer essa escuta?



- É importante que a pessoa esteja em um lugar que ela se sinta confortável, protegida e que não seja ouvida por outras [sigilo];
- Permita que ela possa falar de suas angústias, medos, frustrações, dores e possa expressá-las, chorando, por exemplo;
- **Não interrompa** sua fala e nem complete suas frases, permita que a pessoa expresse suas dores com as próprias palavras;
- **Não subestime ou compare o sofrimento.** Lembre-se: cada pessoa reage e sente as situações da vida de maneira e intensidade diferente;
- **Não faça julgamentos;**
- Esteja com a pessoa até que ela se sinta confortável e encontre um profissional, ajude-a nessa busca e deixe claro que estará presente;
- Permaneça em contato para saber como ela está.
- Se existir risco, não a deixe sozinha e certifique-se que ela não tenha acesso a meios com os quais possa tirar sua vida.

**(BRASIL, s/a)**



# Onde procurar ajuda profissional?

## **CAPS II – Centro de Atenção Psicossocial**

Endereço: Rua José Primola, 55, Vila Valentim.

Telefone: 3623-6073 / 3633-3200

Horário de acolhimento: 2ª à 5ª feira das 8h às 11h e das 13h30 às 16h; 6ª feira das 13h30 às 16h.

O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias

## **CVV - Centro de Valorização da Vida**

Disque: 188 ou acesse [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para chat, Skype, e-mail e mais informações.

## **Em caso de emergência**

### **SAMU**

Disque: 192.

## **UPA - Unidade de Pronto Atendimento**

Temporariamente atendendo no Endereço: Rua Santa Filomena, 719, Jardim São Paulo e Telefone: 3633-7403

Atendimento 24 horas de segunda à sexta-feira.

## **Atenção Básica**

As UBS (Unidades Básicas de Saúde) estão presentes em todos os territórios do município de São João da Boa Vista, sendo a porta de entrada para os serviços de cuidado à saúde, devem acompanhar o estado de saúde, inclusive mental, de toda população.

Procure sua UBS de referência no site da cidade, listados em:  
<https://www.saojoao.sp.gov.br/departamentos/saude/unidades-e-telefones-uteis>



# Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Suicídio. Saber, agir e prevenir.** CVV, s/a. Disponível em: <<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>>. Acesso em: 30 jul. 2021.

Conselho Regional de Psicologia do Distrito Federal (CRFDF). **Orientações para a atuação profissional frente a situações de suicídio e automutilação** / Organizado pela Comissão Especial de Psicologia na Saúde do CRP 01/DF --. Brasília: CRP, 2020. 48p.: il. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/images/CRPDF-Orientacoes\\_atuacao\\_profissional.pdf](http://conselho.saude.gov.br/images/CRPDF-Orientacoes_atuacao_profissional.pdf)> Acesso em: 30 jul. 2021.

THESOLIM, B. L.; BERNARDINO, Ângela; FERREIRA, V. L.; BAPTISTA, C. Artigo; FRANCO, L. F. de R. SUICÍDIOS EM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE SÃO PAULO: CARACTERIZAÇÃO E PREVALÊNCIA DE GÊNEROS. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 70-74, 2016. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2016.v19i1.372. Disponível em: <<https://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/372>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

