

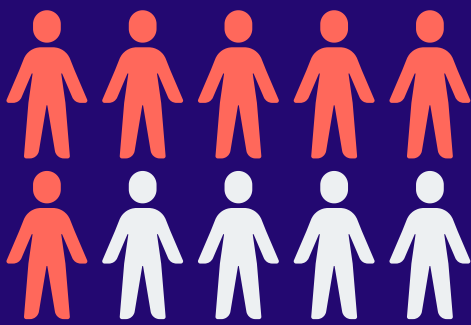
PREVENINDO O

# SUICÍDIO



A CADA 40 SEGUNDOS, UMA PESSOA COMETE SUICÍDIO

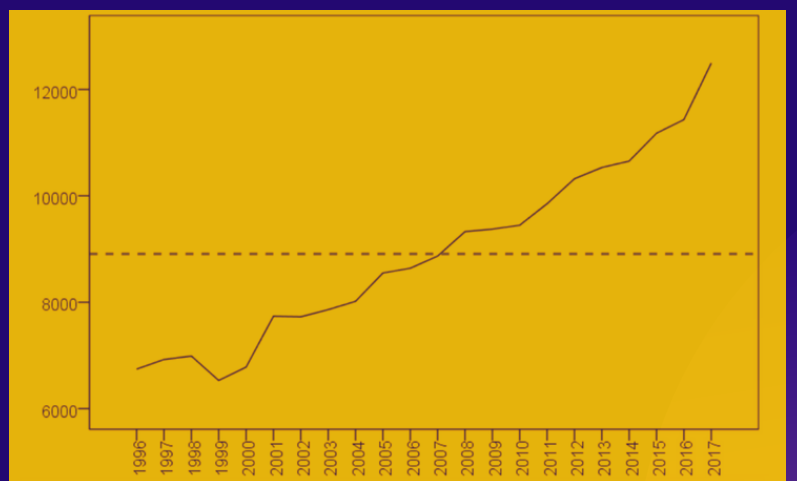
E A CADA 3 SEGUNDOS UMA PESSOA ATENTA CONTRA A PRÓPRIA VIDA



Cerca de 50 a 60% dos que morrem por suicídio nunca consultaram um profissional da Saúde Mental. Busque ajuda!

UMA CONVERSA PODE EVITAR O SUICÍDIO

No Brasil, foram contabilizadas 195979 mortes autoprovocadas entre 1996 e 2017



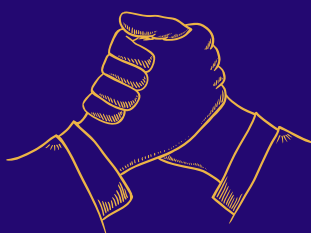
Varição do número de suicídios no Brasil entre 1996 e 2017

O suicídio é resultado de uma convergência de fatores de risco, genéticos, psicológicos, sociais e/ou culturais. Às vezes combinados com experiências de trauma e perda. Configura-se como morte intencional auto-infligida, ou seja, quando a pessoa decide tirar a própria vida. O comportamento suicida inclui suicídio e também engloba ideação suicida e tentativas de suicídio com episódios de automutilação, por exemplo

Como ajudar uma pessoa sob risco de suicídio:

## CONVERSE

Procure um momento apropriado para ouvir a pessoa de forma ativa, respeitosa e compreensiva. Demonstre empatia e não julgue



## ACOMPANHE

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está se sentindo. Se faça disponível, e não deixe que ela pense que está sozinha

## BUSQUE AJUDA

Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional. Se há perigo imediato, se mantenha próximo até conseguir encaminhá-la para profissionais capacitados



# Sinais de alerta

- **Tentativa prévia de suicídio**

Pessoas que tentaram suicídio previamente têm 5 a 6 vezes mais chances de tentar suicídio novamente

- **Histórico de transtornos mentais**

Quase todos os casos de suicídio envolvem uma doença mental, muitas vezes não diagnosticada

- **Isolamento e desesperança**

Desesperança, desespero, desamparo e impulsividade são possíveis catalisadores para uma alternativa extrema como o suicídio



## O que não fazer

- Não julgue, critique ou desrespeite; suicídio não é só querer chamar atenção
- Não diminua a dor que a pessoa está sentindo, depressão não é frescura
- Não foque em oferecer uma solução pronta. A situação pode não ser tão simples quanto se pensa
- Não fale o que pensa sobre o assunto sem ouvir o que a pessoa está te dizendo

## Suicídio e Trabalho

O excesso de tarefas aliado a uma gestão insensível e avassaladora é uma questão que se agravou com a pandemia e as novas condições de trabalho remoto.

Aumentou-se a incerteza de vínculo laboral e o risco de desemprego



Mesmo que sem um histórico de depressão, condições precárias no trabalho podem ser um catalisador para pensamentos suicidas e devem ser levados a sério

90%

dos casos podemos identificar as razões do pensamento suicida e prevenir seu desfecho

Doenças ocupacionais — de lesões por esforço repetitivo (LER), dores crônicas a transtornos psiquiátricos e síndrome de burnout — podem levar o indivíduo ao suicídio se não diagnosticadas e tratadas adequadamente

## Onde buscar ajuda

### SERVIÇOS DE SAÚDE

CAPS E UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (SAÚDE DA FAMÍLIA, POSTOS E CENTROS DE SAÚDE)

### EMERGÊNCIAS

SAMU 192, UPA, PRONTO-SOCORRO E HOSPITAIS

### CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV

TELEFONE: 188 (LIGAÇÃO GRATUITA)

Dados retirados do site do Ministério da Saúde e da OMS