

C A R T I L H A



CAMINHOS PARA A VIDA

Guia de prevenção ao suicídio



**UNIVERSIDADE
POSITIVO**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Positivo - Curitiba - PR
Elaborada pela Bibliotecária Priscila Fernandes de Assis (CRB-9/1852)

K67 Knaut, Josiane de Fátima Farias.

Caminhos para a vida : guia de prevenção ao suicídio / Josiane de Fátima Farias Knaut, Karina Pinheiro da Silva, Marlon Cruz Braga.
Curitiba : Universidade Positivo, 2020.

24 p. : il. color. - (Coletâneas do Centro de Psicologia)

ISBN 978-65-990273-3-8

1. Suicídio - Prevenção. 2. Suicídio - Fatores de risco.
3. Comportamento suicida - Fatores de risco. I. Silva, Karina Pinheiro da. II. Braga, Marlon Cruz. III. Título. IV. Série.

CDU 616.89-008.441.44

COLETÂNEAS DO CENTRO DE PSICOLOGIA

Autores

Josiane de Fátima Farias Knaut - CRP 08/05051

Karina Pinheiro da Silva - CRP 08/10703

Marlon Cruz Braga - CRM 20876/PR

Coordenador do Curso de Psicologia (UP)

Raphael Henrique Castanho Di Lascio - CRP 08/0967

CAMINHOS PARA A VIDA

Guia de prevenção ao suicídio

Esta cartilha é para você que já pensou ou conhece alguém que pensa em suicídio.

As informações que você irá ler poderão te ajudar a perceber quando uma pessoa está em risco de suicídio e o que fazer diante desta situação.

É importante que você saiba que é possível ajudar a si próprio ou alguém que está pensando em suicídio! Existem formas de superar este sofrimento,

você não está sozinho!



O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

Sabemos que os seres humanos possuem uma espécie de mecanismo de sobrevivência. Nós nos afastamos da dor, do perigo, da frustração... e conseqüentemente da morte.

Por exemplo: Quando temos uma dor ou ferimento, buscamos remédio e auxílio médico. Diante de uma ameaça, como um animal perigoso ou um bandido, nosso corpo se prepara para lutar ou fugir.

***Ou seja... somos programados
para proteger a vida!***

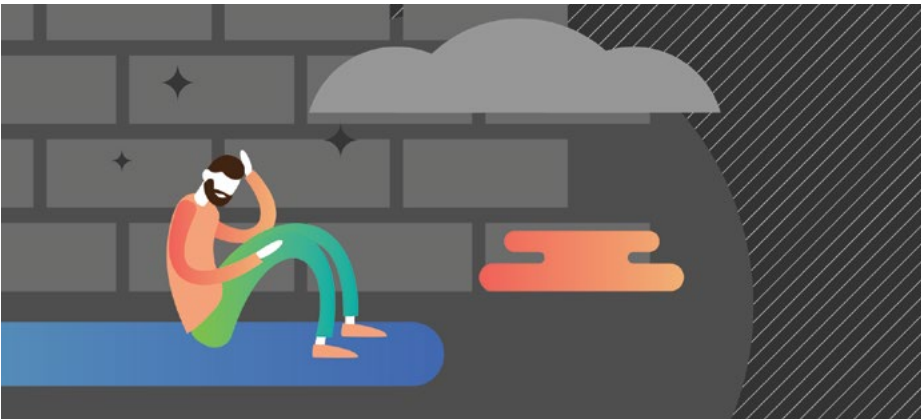
Então... se o ser humano é programado para proteger a vida, por que ele pensaria em suicídio?

No suicídio, este mecanismo falha e o indivíduo tende a ir contra sua própria vida!

O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

São vários os fatores que podem levar uma pessoa a pensar em suicídio. Estes fatores, resultam de uma combinação entre condições biológicas, psicológicas e sociais! Como veremos adiante...

É muito provável que quem pensa em suicídio, **não veja saída para seus problemas**, e que o único caminho seria pôr fim à própria vida.



No entanto, os desejos entre viver e morrer ocorrem ao mesmo tempo, isso porque a intenção real não é pôr fim à vida, mas sim ao sofrimento.

*Com compreensão, orientação e apoio, o risco de suicídio diminui e o desejo de **viver** aumenta!*

COMO SABER SE HÁ RISCO DE SUICÍDIO?

Identificando o risco de suicídio podemos dar o primeiro passo para evitá-lo! É importante estar atento a alguns sinais indicativos, como frases, ações e fatores de risco.

Entretanto, sabemos que existem muitos preconceitos e tabus quando se fala sobre suicídio, o que dificulta a identificação do risco.



POR EXEMPLO...

Um dos mitos sobre o suicídio é que a pessoa que tem intenção de tirar a própria vida **NÃO** dá sinais prévios!

ISSO NÃO É VERDADE, POIS...

90%

das pessoas que morreram por suicídio **deram algum sinal** claro de que estavam precisando de ajuda.

80%

buscaram algum atendimento médico no mês anterior ao suicídio.

ENTÃO, COMO IDENTIFICAR?

Antes de apresentarmos os sinais indicativos, você precisa saber que eles não podem ser considerados isoladamente, é preciso analisar o contexto em que ocorrem e a combinação entre eles.



ATENÇÃO!!!: É de extrema importância considerar os indicadores como um **RISCO REAL** e **NÃO** como ameaças ou comportamentos para chamar a atenção.

FRASES DE ALERTA

É muito importante que você preste atenção a algumas frases muito comuns ditas por pessoas que apresentam risco de suicídio!

Na maioria dos casos, estas frases mostram desânimo, falta de esperança, pensamentos de culpa, baixa autoestima, ideia de “fardo” ou incômodo para familiares e amigos.

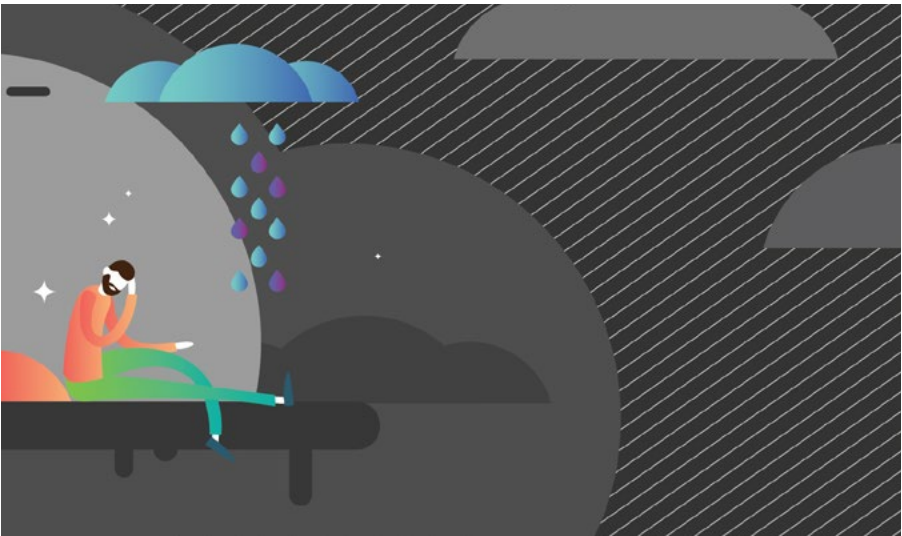


AÇÕES

Além das frases de alerta, é importante prestar atenção a algumas ações: estados psicológicos ou mudanças de comportamento que a pessoa pode apresentar quando está pensando em suicídio...

Estados psicológicos: tristeza, ansiedade, irritabilidade, impulsividade, preocupações, agressividade, entre outros.

Isolamento: não atender telefonemas ou não responder mensagens, pouca ou nenhuma interação social, cancelamento de atividades, recusa de convites, faltas no trabalho ou na escola.



Organizar a vida: algumas pessoas podem começar a fazer um testamento, seguro de vida, resolver pendências, transferir patrimônio ou retirar dinheiro do banco.

Visitar ou convidar pessoas: é comum reunir familiares ou amigos para algum encontro, como por exemplo um jantar, depois de um período de distanciamento, com o objetivo de “se despedir”.

Declínio da produtividade: a pessoa pode reduzir seu rendimento no trabalho ou no contexto escolar.

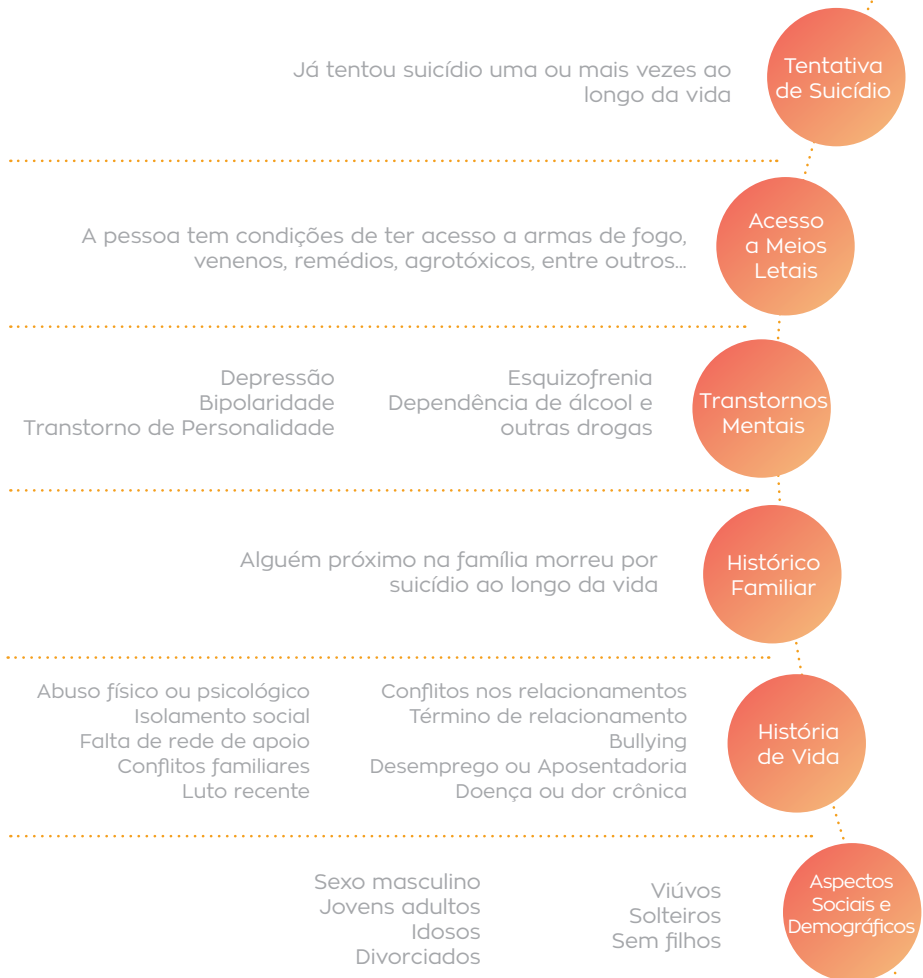
Mídias sociais: a pessoa pode compartilhar textos ou imagens tristes.

Autolesão: a pessoa pode ferir-se ou cortar intencionalmente áreas do corpo, como por exemplo: braços, coxas, pescoço, bater a cabeça...



FATORES DE RISCO

Além das frases de alerta e ações, quando uma pessoa está pensando em suicídio, também é fundamental considerar os fatores de risco.



FATORES DE PROTEÇÃO

Os fatores de proteção não eliminam o risco de suicídio, no entanto podem ser importantes na medida em que reduzem o peso imposto pelos fatores de risco.

Rede de Apoio

Familiares
Amigos

Vínculos

Filhos
Gravidez

Crenças

Espiritualidade
Valores
Fé

Propósito

Sonhos
Objetivos de vida
Planos futuros

Vida Social

Envolvimento na comunidade
Emprego

Tratamento

Acompanhamento
Psicológico e
Psiquiátrico





A ideia é fortalecer os fatores de proteção e reduzir ou evitar os fatores de risco!



ATENÇÃO: O problema não está na existência de um dos fatores de risco, mas sim na combinação entre eles!

O QUE EU FAÇO SE ALGUÉM QUE CONHEÇO PENSA EM SUICÍDIO?

Se você está notando os sinais de alerta em alguém, procure o momento mais oportuno, o local mais adequado e **CONVERSE!**

Como iniciar a conversa?

Você pode iniciar a conversa fazendo algumas perguntas:

Como você está se sentindo?

Eu tenho notado que você não está bem, você quer conversar sobre isso?

Você se sente triste?

A vida está valendo a pena ser vivida?



Se as respostas foram “SIM” para alguma das perguntas acima... pergunte mais...

Você já pensou que seria melhor estar morto ou tem vontade de morrer?

Você já pensou em tirar a própria vida?



Caso as respostas sejam afirmativas, é importante tomar muito cuidado com o que e como falar para essa pessoa!

- ✓ Ouça, sem julgamentos!
- ✓ Procure compreender!
- ✓ Acolha!
- ✓ Valide sentimentos!
- ✓ Dê atenção!
- ✓ Respeite!
- ✓ Não julgue!

RESPOSTAS QUE VOCÊ PODE DAR!

Eu percebo que está sendo difícil para você lidar com isso

Eu estou aqui para te ouvir e te ajudar



Você não está sozinho

Existem tratamentos que podem te ajudar a melhorar



Há outros caminhos para superar o sofrimento

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR?

EVITE REAÇÕES DE SURPRESA, CHOQUE OU SUSTO

“Meu Deus!”
“Não acredito que você está me dizendo isso!”
“Vira essa boca pra lá!”
“Pare de falar besteira!”

EVITE INTERVENÇÕES DE CUNHO RELIGIOSO

“Você precisa é de Deus”
“Isso é coisa do inimigo na sua vida”
“Deus sabe de todas as coisas e ele vai te ajudar”
“Isso é falta de fé. Você precisa ter mais fé em Deus”

NÃO JULGUE - NÃO DÊ SERMÃO


“Você não deveria pensar assim”
“Você tem tudo o que você precisa”
“Muitas pessoas queriam ter a vida que você tem”

NÃO DIMINUA O PROBLEMA DA PESSOA

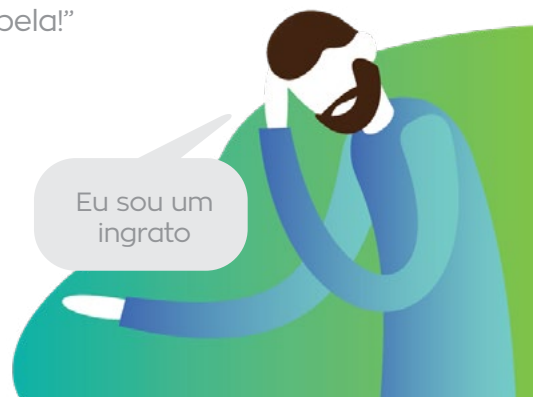
“Tem tantas pessoas com problemas maiores do que o seu”
“Não se sinta assim”
“Isso não faz sentido nenhum”

NÃO FALE SIMPLEMENTE FRASES DE INCENTIVO

“Seja forte!”
“Levante a cabeça!”
“Pense positivo!”
“A vida é bela!”



Muitas pessoas queriam ter a vida que você tem



Eu sou um ingrato

ALGUNS CUIDADOS

Não duvide se alguém te disser que pensa em suicídio.

Não desafie a pessoa a executar o ato.

Não ignore a situação.

Não entre em pânico!



MEDIDAS PREVENTIVAS

Evite deixar a pessoa sozinho

Entre em contato com a família

Impeça o acesso a meios letais: facas, cordas, armas de fogo, medicação, veneno, etc.

Procure orientações psicológica e psiquiátrica



SE EU PENSO EM SUICÍDIO, O QUE EU FAÇO?

Se você está pensando em suicídio, conte para alguém em quem você confia e procure ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra!

Lidar com a ideação suicida é uma experiência extremamente difícil e você não deve fazer isto sozinho!

O suicídio não é a melhor e nem a única opção de acabar com o sofrimento.

Existem outras maneiras de lidar com a dor!



ONDE POSSO BUSCAR AJUDA?

CONSULTÓRIOS DE PSICOLOGIA E PSIQUIATRIA

CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS):

São unidades que realizam atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, constituído por equipe multiprofissional.

ATENÇÃO: Se o seu município não possui nenhum CAPS, o atendimento de saúde mental pode ser feito nas Unidades Básicas de Saúde ou Postos de Saúde.

CLÍNICAS-ESCOLA:

Oferecem serviços de atendimento de saúde mental.

SAMU 192, UPA 24H, PRONTO-SOCORRO E HOSPITAIS:

São serviços para o atendimento de urgências e emergências em momentos de crise forte. São responsáveis por classificar o risco e tratamento das pessoas com transtorno mental e/ou necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV):

É uma associação que presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Você pode entrar em contato por telefone (número 188), e-mail ou chat, 24 horas todos os dias. A ligação é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat.

Fonte: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>

“

Vai passar, tu sabes que vai passar. Talvez não amanhã, mas dentro de uma semana, um mês ou dois, quem sabe? O verão está aí, haverá sol quase todos os dias, e sempre resta essa coisa chamada 'impulso vital'. Pois esse impulso às vezes cruel, porque não permite que nenhuma dor insista por muito tempo, te empurrará quem sabe para o sol, para o mar, para uma nova estrada qualquer e, de repente, no meio de uma frase ou de um movimento te surpreenderás pensando algo assim como 'estou contente outra vez'.

”

(Caio Fernando Abreu)

“ ”

Se tem Vida, tem Jeito!

(Karina Fukumitsu)

