SETEMBRO AMARELO

Prevenção ao Suicídio

O suicídio é uma das principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo. No entanto, o conhecimento dos principais fatores de risco e sinais de alerta pode auxiliar na sua prevenção.

Organização:

ABP Associação Brasileira de Psiquiatria

CFM CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

A5.indd 1 29/08/17 17:05

SETEMBRO AMARELO

Prevenção ao Suicídio

O suicídio é uma das principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo. No entanto, o conhecimento dos principais fatores de risco e sinais de alerta pode auxiliar na sua prevenção.

Organização:

ABP Associação Brasileira de Psiquiatria

Apoio:

CFM CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

A5.indd 2 29/08/17 17:05

1. Transtornos mentais: você sabia que praticamente todas as pessoas que cometeram suicídio apresentavam pelo menos um transtorno psiquiátrico? Pessoas com depressão, transtorno bipolar, transtornos relacionados ao uso de drogas lícitas ou ilícitas (álcool, maconha, crack e cocaína, por exemplo), esquizofrenia e transtorno de personalidade fazem parte do grupo de risco. Dessa forma, a identificação e o tratamento dos transtornos mentais pelo médico psiquiatra estão entre os principais fatores de proteção na prevenção do suicídio.

2. Histórico pessoal: Tentativa prévia é o principal fator de risco para o suicídio. Indivíduos que já tentaram o suicídio têm de cinco a seis vezes mais chances de tentar novamente.

3. Ideação suicida: Comentários que demonstrem desespero, desesperança e desamparo podem ser manifestação de uma ideação suicida. Atenção a expressões como "eu desejaria não ter nascido", "caso não nos encontremos de novo", "eu preferia estar morto" - são sinais de alerta.

4. Fatores estressores crônicos e recentes: Eventos estressores significativos, como separação conjugal, migração ou perda de uma pessoa próxima, além daqueles que levem a prejuízo econômico e social, como falência e perda do emprego, estão associados ao surgimento de pensamentos suicidas.

5. Organizar detalhes e fazer despedidas: É de extrema importância observar se existe algum comportamento que sugira uma preparação para o suicídio: mensagens de despedida (bilhetes ou recados nas mídias sociais), cartaz, testamentos, doação de posses importantes e acúmulo de comprimidos são alguns exemplos. Além disso, verificar se há "comportamento de despedida", como ligações incomuns a parentes ou amigos dizendo adeus, como se não fosse vê-los outra vez.

6. Meios acessíveis para suicidar-se: Acesso a armas de fogo, locais elevados e medicação em grande quantidade aumenta a chance de que uma eventual tentativa de suicídio seja efetivada.

7. Impulsividade: O suicídio, por mais planejado que tenha sido, muitas vezes parte de um ato motivado por eventos negativos. O impulso para cometer o suicídio é geralmente transitório, com duração de alguns minutos ou horas e pode estar presente particularmente em jovens e adolescentes. A impulsividade pode ser acentuada na presença de abuso de substâncias.

8. Eventos adversos na infância e na adolescência: Ter sofrido maus tratos e abuso físico, sexual ou psicológico na infância, apresentar abuso ou dependência de substâncias lícitas ou ilícitas e falta de apoio social estão associados a maior risco de suicídio. É importante lembrar que queda no desempenho escolar pode ser reflexo de um transtorno psiquiátrico não diagnosticado.

9. Motivos aparentes ou ocultos: Algumas pessoas com pensamentos suicidas podem considerar a morte como um "meio de sair do sentimento momentâneo de infelicidade", "acabar com a dor", "encontrar descanso" ou "final mais rápido para os seus sofrimentos". Comentários com esse tipo de conteúdo servem como sinal de alerta.

10. Presença de outras doenças: Doenças crônicas, incluindo neoplasias em fase terminal, são fatores de risco para suicídio. O acompanhamento de pacientes que apresentem condições médicas com essas características deve incluir atenção especial à sua saúde mental.

A5.indd 3 29/08/17 17:05