

Oie 😊



Vamos conversar?



# Papo Sérió

## O que é suicídio? ✓

Suicídio é o ato de tirar a própria vida. Uma ação executada pelo próprio indivíduo cujo objetivo final é a morte, utilizando-se de um método que ele considera letal.<sup>1</sup>

## Com que frequência acontece? ✓

Estima-se que no Brasil de cada 100 pessoas, 17 em algum momento da vida pensou em tirar a própria vida, 5 chegam a elaborar um plano e 3 colocam o plano em ação. Desse número, somente 1 é atendido em um pronto-socorro. Isso indica que somente uma pequena parte do comportamento suicida chega ao conhecimento do público.<sup>2</sup>

Todos os anos mais de 800.000 pessoas cometem suicídio no mundo. Cada morte é uma tragédia que deixa marcas profundas nas famílias, amigos e comunidades, o problema é tão grave que no ano de 2016 foi considerada a segunda principal causa de morte entre jovens na faixa etária de 15 a 29 de idade. Preocupante, né?

Mesmo sendo um grave problema de saúde pública, sabe-se que muitas tentativas suicidas poderiam ser evitadas se parentes, amigos e comunidade conhecerem estratégias para identificar potenciais suicídios.<sup>3</sup>

**Se você já pensou ou pensa em tirar a própria vida ou tem algum amigo que diz a você que pensa em se suicidar, esta cartilha vai lhe ajudar a lidar com essa situação.**



## Quando pedir ajuda?



Quando o sofrimento parece insuportável, quando tudo parece perder o sentido e tudo dá errado. **Lembre-se: todo mundo sofre e chora em algum momento da vida.**

Você não está sozinho e pode pedir ajuda. É comum termos medo e vergonha em falar dos problemas que nos afligem, já que vivemos em uma sociedade que nos cobra sucesso a todo instante. Porém, precisamos saber que para cada problema podemos encontrar uma solução.

**Se você, ou alguém que você conhece, apresenta algum dos sentimentos e pensamentos abaixo com frequência, procure ajuda.**

Sentimentos	Pensamentos
Tristeza, depressão	"Eu preferia estar morto"
Solidão	"Eu não posso fazer nada"
Desamparo	"Eu não aguento mais"
Desesperança	"Eu sou um perdedor e um peso pros outros."
Autodesvalorização	"Os outros vão ser mais felizes sem mim".

Fonte: (Organização Mundial de Saúde, 2000)



# Há casos mais comuns?

Não existe uma maneira de prever exatamente quem irá ou não atentar contra a própria vida, mas o conhecimento de alguns fatores de risco pode ajudar na identificação precoce e encaminhamento adequado.

São eles:

## Tentativa prévia de suicídio:



É considerado o fator mais importante, pois, pessoas que já tentaram se suicidar têm mais chances de tentar outra vez no período de aproximadamente três meses e sabe-se que 40% das pessoas que cometem suicídio já haviam tentado anteriormente.<sup>4</sup>

## Transtorno mental:



Quase todos os suicidas apresentam um transtorno mental, em alguns casos ele não foi diagnosticado ou estava sendo tratado de forma inadequada. Os transtornos psiquiátricos mais frequentes são depressão, transtorno bipolar, alcoolismo e abuso/dependência de outras drogas, transtornos de personalidade e esquizofrenia.<sup>1</sup>

# Aprendendo a Identificar

**Alguns comportamentos e sinais podem ser percebidos nas pessoas que estão pensando em tirar a própria vida, dentre eles os mais comuns são:**

- Comportamento isolado, falta de habilidade para se relacionar com a família e amigos.
- Doença psiquiátrica.
- Alcoolismo.
- Ansiedade ou pânico.
- Mudança na personalidade, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia.
- Mudança no hábito alimentar e de sono.
- Tentativa de suicídio anterior.
- Odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha.
- Uma perda recente importante
- morte, divórcio, separação, etc.
- História familiar de suicídio.
- Desejo súbito de concluir os afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento, etc.
- Sentimentos de solidão, impotência, desesperança.
- Cartas de despedida.
- Doença física.
- Menção repetida de morte ou suicídio
- Tudo fica chato e cansativo

Fonte: (Organização Mundial de Saúde, 2000)



# Como ajudar? ✓✓

Quando alguém diz “estou cansado de viver” ou “eu queria sumir”, tais afirmativas podem indicar a presença de ideação suicida. Nesses casos é fundamental que saibamos o que fazer para ajudarmos efetivamente essa pessoa. Os três passos abaixo ajudam a estabelecer uma conversa mais amigável e empática.

## Passo 1

Encontre um lugar reservado onde se possa conversar sem interrupções. Quem está em sofrimento sente vergonha de falar sobre seus problemas.

## Passo 2

Reserve o tempo necessário, pois quem está em sofrimento geralmente sente-se rejeitado e precisa sentir que o outro está disponível.

## Passo 3

Ouçá atentamente. Quando alguém sente que está realmente recebendo atenção sem julgamento, quando percebe que aquele que lhe escuta não está tentando moldá-lo ou modificar sua opinião, essa escuta tem um efeito renovador, pois ele pode perceber seu mundo de uma outra maneira.<sup>5</sup>



## Como se comunicar? ✓✓

- Ouvir atentamente, ficar calmo.
- Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
- Dar mensagens não-verbais de aceitação e respeito.
- Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa.
- Conversar honestamente e com autenticidade.
- Mostrar sua preocupação, cuidado e afeição.
- Focalizar nos sentimentos da pessoa.

## Como não se comunicar? ✓✓

- Interromper muito frequentemente.
- Ficar chocado ou muito emocionado.
- Dizer que você está ocupado.
- Tratar o outro de maneira que o coloca numa posição de inferioridade.
- Fazer comentários invasivos e pouco claros.
- Fazer perguntas indiscretas.



# Onde obter ajuda?

## Portal digital: ✓✓



[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

## Lugares Físicos: ✓✓

**Emergência:** SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

**Centro de Valorização da Vida – CVV – Disque 188** (serviço gratuito para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, 24 horas todos os dias).

**Serviços de Saúde:** CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).



**SAMU 192**

# Rede de atenção psicossocial - RAPS - Roraima

Município	Pontos de atenção	Endereço	Contato Instituição
Alto alegre	CAPS I	Rua: Fabian Pereira de Melo, s/nº, Azul.	
Boa Vista	CAPS II	Rua: Dom José Nepote, 901, São Francisco.	(95) 3624-2384
	CAPS III	Avenida Capitão Ene Garcez, 497, Centro.	(95) 98404-4219
	CAPS AD III	Rua: Adail Oliveira Rosa, 1652A, Alvorada.	(95) 98407-2238
	UAA	Rua: Bahia, s/nº, dos Estados.	(95) 98405-2333
	Leitos de Saúde Mental / HGR	Hospital Geral de Roraima. Avenida Brigadeiro Eduardo Gomes, 1364, Aeroporto	(95) 2121-0633
	Ambulatório de Psiquiatria e Psicologia / CMEC	Clínica Médica Especializada Coronel Mota. Avenida Capitão Júlio Bezerra, 636, Centro	(95) 2121-7453
Bonfim	CAPS I	Rua: Estevão Cabral Silva, 203, Getúlio Vargas.	
Cantá	CAPS I	Rua: Ângela Conceição Barros, 30, Centro.	
Caracarái	CAPS I	Avenida Doutor Zanny, s/nº, Centro	
Mucajái	CAPS I	Rua: Do Açaí, 104, Centro.	
Pacaraima	CAPS I	Rua: Eduardo Viana, s/nº, Vila Velha	
Rorainópolis	CAPS I	Vicinal 01, s/nº, Conjunto Gentil Carneiro Filho.	

A ideia de organizar essa cartilha é contribuir com a valorização da vida. De que forma? Mostrando para as pessoas que estão em situação de risco que elas precisam e podem pedir ajuda. A cartilha visa contribuir, ensinando as pessoas que podem ajudar e que esse auxílio pode ocorrer sem julgamentos.

Me assusta o alto índice de adolescentes cometendo suicídio no nosso Estado. Não podemos cruzar os braços. Isso pode acontecer dentro da nossa própria casa, no seio da nossa família, no nosso vizinho, sem que ninguém perceba.

Vamos enxergar a importância do diálogo, da valorização da vida e, principalmente, conscientizar a população sobre como identificar os sinais da depressão e onde buscar ajuda.



**Catarina Guerra**

[www.catarinaguerra.com.br](http://www.catarinaguerra.com.br)

 @catarinaguerrarr  catarinaguerra188

## Uma história com final feliz



Eu tinha apenas 14 anos quando comecei a sentir tudo aquilo, inicialmente parecia ser apenas mais um dia triste, como qualquer outro.

Eu apenas sentia que além de tristeza, tinha um peso enorme sobre mim, mas pensei que não fosse nada. O outro dia chegou e eu continuava triste, então se passou mais um dia, semanas, um mês, dois meses...

Conforme o tempo passava eu não conseguia mais sentir alegria e aquele peso estava me consumindo. No terceiro mês eu piorei muito, fiquei sem falar com ninguém na escola.

O tempo todo eu fingia estar muito feliz com tudo ao meu redor, não queria ninguém preocupado comigo. Me sentia culpada por tudo, até o que não tinha relação a mim, era como se o peso do mundo estivesse sobre minhas costas e eu quisesse pedir ajuda, mas ajuda de quem? Afinal de contas, eu pensava que ninguém podia me entender, ninguém parecia interessado, eu achava que não valia a pena falar sobre isso com ninguém.

Ao longo do terceiro mês os pensamentos pioraram muito, eu mal conseguia levantar da cama, desejava sumir todos os dias, não ter nascido, mas o pior de tudo era não entender porque eu estava daquele jeito ou o que eu tinha, eu não sabia. Mas sabia que não estava bem. Minha vida sempre foi muito agradável, tenho uma família maravilhosa e sempre tive bons amigos, uma vida "perfeita" como alguns conhecidos diziam.

Eu só encontrava erros e defeitos e para mim o pior de todos os erros era eu mesma. Queria sumir a qualquer custo. Passava o dia pensando coisas ruins ou dormindo para não pensar em nada. Já me sentia completamente sozinha mesmo que estivesse rodeada de pessoas e perdida, como se ninguém mais pudesse me ajudar, sabia que Deus estava ao meu lado mas não tinha forças para nada.

No final do terceiro mês aconteceu uma situação que agravou muito o meu estado, fizeram uma brincadeira de mau gosto comigo e aquilo me machucou muito, no quarto mês eu não sentia empatia nenhuma pelas pessoas. Era como se eu já não existisse mais. Não sentia qualquer emoção, seja tristeza, raiva, alegria, realmente nada.

Eu já não conseguia comer. Acabei adoecendo meu corpo também pois minha mente estava muito doente. Depois de uma semana sem me alimentar direito eu decidi desistir de tudo, mas todas as coisas que eu tentei fazer falharam.

Um bom tempo depois descobri que tudo aquilo que eu sentia tinha um nome, se chamava depressão. Posso dizer que para mim foi um processo demorado até eu me acalmar de verdade, até eu reverter aquela situação e começar a lutar pela minha vida.

Hoje em dia eu lembro de tudo isso como um aprendizado, sinto-me alegre por cada pequena conquista e aprendi a amar as pessoas e cuidar do próximo. Estou com 17 anos e faço palestras nas escolas sobre vários assuntos, inclusive depressão, junto com uma equipe maravilhosa de alunos e professores.

Já entendo a importância que isso teve na minha vida, pois me ensinou muita coisa e me amadureceu. Só quero compartilhar essa alegria e esse amor para as pessoas que estão passando pelo mesmo que eu passei, e claro, aconselhar para que elas não passem por isso sozinhas. Ajudo vários amigos e amigas diariamente e me sinto lisonjeada por Deus ter me dado mais uma chance. Amo muito a minha vida.



**Jhenne Yasmin**  
estudante

**Texto:** Wagner Costa, Psicólogo (CRP 20/04079) e Mestre em Ciências da Saúde e Bianca Sequeira (UFRR), Biomédica e Doutora em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários. / @studiovitalizar

**Diagramação:** Leandro Hartmann / @leandrohartdesign

**Ilustrações:** Franco Soares / @francodesenhandoarte

**Colaboração:** Ana Paula Cruz / Jhenne Yasmin / Vitória Barreto

#### **Referências:**

1 - ABP. Associação Brasileira de Psiquiatria. Suicídio: informando para prevenir. Brasília, 2014.

2 - BOTEGA, N. J.; MARÍN-LEÓN, L.; OLIVEIRA, H. B.; BARROS, M. B.; SILVA, V. F.; DALGALARRONDO, P. Prevalências de ideação, planos e tentativas de suicídio: um inquérito populacional em Campinas SP. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n. 12, p. 2632-2638, dez 2009.

3 - OPAS. Organização Pan-americana da Saúde. Folha Informativa Suicídio. Disponível em: [www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5671:folha-informativasuicidio&Itemid=839](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativasuicidio&Itemid=839). Acesso em: 25 mai 2018.

4 - SADOCK. B. J. Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 11 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

5 - OMS. Organização Mundial da Saúde. Prevenção do Suicídio: Manual para professores e educadores. Genebra, 2000b.

#### **Comissão de Defesa dos Direitos Humanos, Minorias e Legislação Participativa**

Deputada Catarina Guerra  
Deputado Evangelista Siqueira  
Deputada Betânia Medeiros  
Deputada Ione Pedroso e  
Deputado Soldado Sampaio