

**EIXO: SAÚDE MENTAL**

---

## **PREVENÇÃO AO SUICÍDIO: Vamos falar sobre isso ?**

Durante a Pandemia de Covid-19, as medidas para contenção do contágio realizaram alterações significativas nos âmbitos coletivo e individual. A mudança de rotina pode gerar instabilidade emocional, pois as atividades que cotidianamente ocorrem de forma regular são referências, impactando a subjetividade.



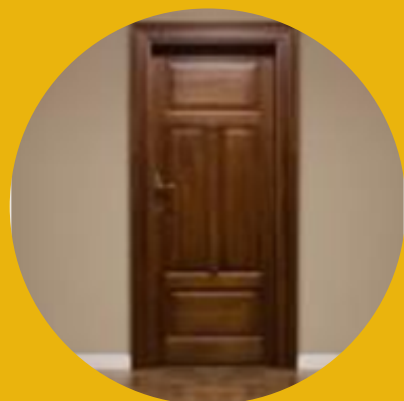
A previsibilidade de uma rotina pode conferir a sensação de "segurança" e de "controle", reduzindo parte da ansiedade. Além disso, interromper planos de vida de forma abrupta e compulsória interfere em sonhos e expectativas, que, por vezes, são construídos ao longo dos anos e sustentados por decisões já tomadas, que demandaram escolhas e renúncias. Assim, a mudança repentina nas formas de viver pode gerar tristeza e, dependendo da intensidade, acarretar em quadro depressivo, dentre outros comprometimentos da saúde mental.



Cada pessoa tem sua forma de lidar com as questões que a mobilizam subjetivamente, o que envolve o contexto de vida e a sua rede de apoio, mas também fatores conscientes e inconscientes. Ao olharmos de forma integral para a pessoa podemos identificar a importância dos aspectos biopsicossociais.

Ao longo da história da humanidade, em diferentes períodos e culturas, o suicídio foi visto com uma das opções existentes.

Por isso, o suicídio pode ser visto pela pessoa muitas vezes como a única saída para uma situação de intenso sofrimento.



### **Desafio:**

---

**Como construir outras possibilidades de resposta à situação de sofrimento ?**

**Vamos ampliar as opções ?**



**A abertura de outras portas é um trabalho de construção gradativo !**

---

## MITO OU VERDADE ?

### Falar com uma pessoa sobre suicídio pode dar essa ideia a ela?

A conversa sobre o suicídio e a pergunta se a pessoa pensa em fazer-se mal em geral não causam comportamento suicida.



Ao contrário, falar sobre o suicídio protege !!!  
É uma forma de prevenção !

Precisamos quebrar o tabu e tocar nesse assunto !

### Falar sobre o suicídio auxilia em:



Conhecer o estado emocional da pessoa;



Conversar sobre o que gera sofrimento para ela, identificando as causas;



Acolher e oferecer alívio emocional à pessoa, que pode se expressar e compartilhar suas dores;



Fortalecer a rede de apoio da pessoa;



Orientar sobre a rede de tratamento, caso necessário.

### As pessoas que falam sobre o suicídio querem apenas chamar a atenção ?

Quando uma pessoa falar de ideação, de intenção ou de um plano suicida, deve ser levada a sério.



### O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso ?

Na maioria dos casos, acontece de modo premeditado e a pessoa avisou de suas intenções anteriormente.



Em adolescentes, alguns fatores podem aumentar a impulsividade, tais como intenso sofrimento psíquico, abuso de substância psicoativa e agravos à saúde mental, que precisam ser tratados.

## MITO OU VERDADE ?

### As pessoas que cometem o suicídio falam sobre essa intenção com outras?



Muitas vezes, as pessoas já relataram ou, ao menos, deram pistas destes pensamentos a uma ou mais pessoas

#### Relatos de pessoas com possíveis pensamentos suicidas:

Acho que minha família ficaria melhor se eu não estivesse aqui

Eu ando pensando besteira

Eu sou um peso para os outros

Estou com pensamentos ruins

Era melhor que eu estivesse morto

Eu não aguento mais

Eu preferia estar morto

As coisas não vão dar certo. Não vejo saída.

### As pessoas que pensam em se matar estão decididas a morrer?

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos de dúvida se devem fazê-lo ou não, considerando motivos para morrer e para viver.



### O suicídio é hereditário?

Não. Porém, a história familiar de suicídio é um fator de risco importante, particularmente em famílias onde a depressão é comum.

As histórias de vida de nossas famílias também podem ter impacto em nossa subjetividade. Por isso, é importante o acompanhamento psicológico, quando identificada a necessidade.



### O suicídio ocorre mais com homens ?

"De acordo com relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2016 e dados do Ministério da Saúde do Brasil do mesmo ano, os homens representam 76% dos suicidas no Brasil ou se matam quatro vezes mais do que as mulheres". (IFRJ/CST, 2020)

O modelo tradicional de masculinidade exige que o homem seja frio, racional, insensível, provedor, sendo símbolo de poder, força e virilidade, dentre outras características que aparentemente lhe conferem superioridade física e intelectual.



Nessa perspectiva, o homem não poderia expressar seus sentimentos, pois isso seria "fraqueza". É preciso refletir sobre isso, a fim de mudar esse quadro.

## MITO OU VERDADE ?

### Pensar ou tentar suicídio pode ocorrer a qualquer um de nós ?



Ainda que o suicídio seja mais comum em pessoas que tenham algum agravo à saúde mental, ele pode ocorrer com qualquer pessoa.

Esse comportamento indica que a pessoa pode estar com intenso sofrimento e em situação de vulnerabilidade pessoal, econômica e/ou social.

É fundamental investir em prevenção e identificar as situações de vulnerabilidade, podendo inclusive intervir no ambiente externo e/ou iniciar o tratamento, quando necessário.

### Alguns Fatores de Risco para o Suicídio:

(SMS RJ, 2016)



#### Alguns fatores sociodemográficos:

- Sexo masculino;
- Adultos jovens (19 a 49 anos) e idosos;
- Estados civis: viúvo, divorciado e solteiro (principalmente entre homens);
- Orientação homossexual ou bissexual;
- Grupos étnicos minoritários

#### Fatores referentes a agravos da saúde mental (“transtorno mental”)



- Depressão, Transtorno de humor, abuso/dependência de substância psicoativa, esquizofrenia, dentre outros;
- Comorbidade (ocorrência de mais de um agravo à saúde mental ao mesmo tempo);
- História familiar de comprometimento da saúde mental;
- Falta de tratamento ativo e continuado em saúde mental;
- Ideação ou plano suicida;
- Tentativa de suicídio anterior;
- História familiar de suicídio;



#### Alguns fatores psicossociais:

- Abuso físico ou sexual;
- Instabilidade familiar;
- Ausência de apoio social;
- Isolamento social;
- Perda afetiva recente ou outro acontecimento estressante;
- Datas importantes (reações a aniversário);
- Desemprego;
- Aposentadoria;
- Violência doméstica;
- Desesperança, desamparo;
- Ansiedade intensa;
- Vergonha, humilhação (bullying)
- Baixa autoestima;
- Traços de personalidade: impulsividade, agressividade, labilidade do humor, perfeccionismo;
- Rigidez do pensamento (8 ou 80);
- Pouca flexibilidade para enfrentar adversidades.

## Alguns outros fatores de risco:



- Acesso a meios letais (armas de fogo, venenos);
- Doenças físicas estigmatizantes, dolorosas e terminais;
- Falta de adesão a tratamento, agravamento ou recorrência de doenças preexistentes;
- Relação terapêutica frágil ou instável;



## Alguns Fatores de Proteção ao Suicídio:

(SMS RJ, 2016)

### Fatores Socioculturais:

- Integração e bons relacionamentos em grupos sociais (colegas, amigos, vizinhos);
- Prática de uma religião e outras práticas coletivas (esportes, atividades culturais, artísticas)
- Rede social que oferece apoio prático e emocional;
- Estar empregado;
- Disponibilidade e acesso a serviços de saúde mental;



### Fatores Referentes à Estrutura Familiar:

- Bom relacionamento interpessoal;
- Senso de responsabilidade em relação à família, independente dela ser tradicional ou não;
- Presença de crianças pequenas em casa;
- Pais e/ou responsáveis atenciosos e presentes;
- Apoio da família em situações de necessidade;



### Personalidade e Estilo Cognitivo:

- Flexibilidade;
- Disposição para aconselhar-se em caso de decisões importantes;
- Disposição para buscar ajuda;
- Abertura para experiência do outro;
- Habilidade para se comunicar e se expressar;
- Capacidade para fazer uma boa avaliação da realidade;
- Habilidade para solucionar problemas da vida;



### Outros fatores proteção:

- Boa qualidade de vida;
- Regularidade do sono;
- Boa relação terapêutica



Você busca minimizar os impactos dos fatores de risco em sua vida ?  
E fortalecer os fatores de proteção ?

A crise suicida tem relação direta com o isolamento, o silêncio e a falta de suporte psicossocial.

O acolhimento, o amparo, o respeito e o não julgamento são atitudes-chave para o manejo dessas situações

A Pandemia de Covid-19 pode ampliar os fatores de risco para o suicídio, principalmente pelo distanciamento físico, o afastamento de amigos, a quebra de projetos de vida, o aumento do tempo de convivência com a família, o que pode gerar conflitos, dentre outros aspectos.

Pode iniciar ou agravar problemas já existentes...

## Onde procurar ajuda ?

Estratégia de Saúde da Família ou Policlínica do território mais próximo de sua residência, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), dentre outros serviços da rede de saúde



Centro de Valorização da Vida:

Telefone: 188

Chat: <https://www.cvv.org.br/chat/>

E-mail: <https://www.cvv.org.br/e-mail/>

Se quiser ajuda, o CVV oferece suporte gratuito por 24 horas

Se quiser ajudar, seja voluntário do CVV. Para ser plantonista do Programa de Apoio Emocional do CVV, é necessário ter maior de 18 anos, 4 horas/semana disponíveis e fazer um curso gratuito por plataforma virtual. Você pode fazer sua inscrição pelo link: <https://www.cvv.org.br/inscricao-para-novos-voluntarios/>



## Setembro Amarelo

Campanha de Conscientização sobre a Prevenção do Suicídio

## Referências bibliográficas:

IFR / CST. Informativo "Quando viver é uma opção". Setembro, 2020.  
SMS RJ. Avaliação do risco de suicídio e sua prevenção. Rio de Janeiro: 2016.

## QUEREMOS ESCUTAR VOCE:

[CLIQUE AQUI](#) E NOS INFORME QUAL TEMA GOSTARIA QUE FOSSE DISCUTIDO NOS PRÓXIMOS INFORMATIVOS



[cotp.cnit@ifrj.edu.br](mailto:cotp.cnit@ifrj.edu.br)



Redação:

Isis Villa (assistente social) e Lívia Brum (psicóloga) - Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP

Agradecimentos:

Geisiane D'Áurea de Brito Thomaz (assistente social do IFRJ / Campus Resende)