



INSTITUTO FEDERAL

Paraná

Campus Ivaiporã

SETEMBRO AMARELO: MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



**SOFRIMENTO PSÍQUICO
E RISCO SUICIDA EM
JOVENS: COMO A
FAMÍLIA E OS AMIGOS
PODEM AJUDAR?**



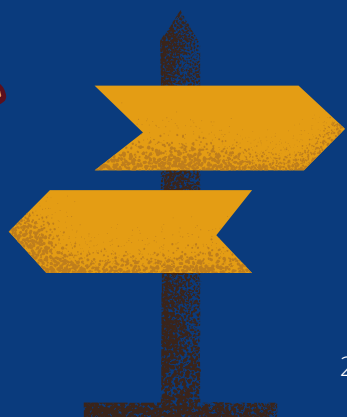
SEPAE

Seção Pedagógica e de
Assuntos Estudantis



O SUICÍDIO É UM FENÔMENO COMPLEXO E MULTIDETERMINADO, POIS RESULTA DA INTERAÇÃO ENTRE FATORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS, CULTURAIS E SOCIOAMBIENTAIS. MAS, AINDA ASSIM, PODE SER PREVENIDO.

SABER IDENTIFICAR OS PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA É O PRIMEIRO PASSO.



Você sabia que o suicídio está entre as três principais causas de morte de jovens entre 15 a 29 anos?



FATORES DE RISCO



- **DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO MENTAL (DEPRESSÃO, BIPOLARIDADE...).**
- **IMPULSIVIDADE.**
- **AGRESSIVIDADE.**
- **BAIXA AUTOESTIMA.**



- **FATORES ESTRESSORES CRÔNICOS.**
- **EVENTOS ADVERSOS NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA: TER SOFRIDO MAUS TRATOS, ABUSO FÍSICO, SEXUAL OU PSICOLÓGICO, BULLYING ETC.**



- **ABUSO OU DEPENDÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS LÍCITAS OU ILÍCITAS.**



- **GRUPOS ESPECIAIS: HOMOSSEXUAIS, BISSEXUAIS, ADOLESCENTES, NEGROS, ...**
- **DOENÇAS CRÔNICAS, INCAPACITANTES OU SEM CURA.**
- **HISTÓRICO DE TENTATIVAS DE SUICÍDIO.**



ATENÇÃO



OS SINAIS DE RISCO DESCRITOS NESTA
CARTILHA NÃO DEVEM SER CONSIDERADOS DE
FORMA ISOLADA, MAS PODEM SERVIR DE
ALERTA ESPECIALMENTE QUANDO VÁRIOS SE
APRESENTAREM SIMULTANEAMENTE.



Verdade ou mito?
“Quem tem intenção de tirar a própria vida
não avisa” > **MITO**



SEPAE
Seção Pedagógica e de
Assuntos Estudantis

SINAIS DE RISCO E DE SOFRIMENTO PSÍQUICO



- TRISTEZA FREQUENTE E GENERALIZADA
- APATIA E TÉDIO PERSISTENTES
- SENTIMENTOS DE DESESPERANÇA, DESAMPARO E DESESPERO



- ISOLAMENTO E/OU AFASTAMENTO DOS AMIGOS E FAMILIARES

- MUDANÇAS NOS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO E/OU SONO

- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO E DECLÍNIO NO RENDIMENTO ESCOLAR

- DESINTERESSE NAS ATIVIDADES HABITUAIS QUE ANTES ERAM SENTIDAS COMO PRAZEROSAS



- SINTOMAS FÍSICOS LIGADOS A EMOÇÕES: DOR DE CABEÇA, DOR DE ESTÔMAGO...

SINAIS DE RISCO E DE SOFRIMENTO PSÍQUICO



- BAIXA TOLERÂNCIA A ELOGIOS OU RECOMPENSAS (POR NÃO SE CONSIDERAR MERECEDOR)
- COMENTÁRIOS AUTODEPRECIATIVOS
- NEGLIGÊNCIA COM A APARÊNCIA E O AUTOCUIDADO



- PREOCUPAÇÃO COM A MORTE E O MORRER
- AUSÊNCIA DE PLANOS PARA O FUTURO
- MENSAGENS DE DESPEDIDA E/OU DOAÇÃO DE BENS E OBJETOS DE ALTO VALOR E ESTIMA



- AUTOLESÃO/AUTOMUTILAÇÃO
- CONDUITAS DE RISCO: ABUSO DE SUBSTÂNCIAS LÍCITAS OU ILÍCITAS; AÇÕES DELINQUENTES; ATOS VIOLENTOS OU IMPULSIVOS...

FRASES DE ALERTA:



“TENHO VONTADE DE SUMIR”



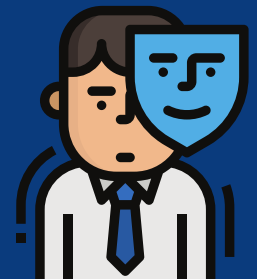
“NÃO AGUENTO MAIS”

“EU PREFERIA ESTAR MORTO”

“MINHA VIDA NÃO TEM SENTIDO”



“EU SOU UM PESO PARA AS PESSOAS”



“OS OUTROS SERÃO MAIS FELIZES SEM MIM”



Verdade ou mito?

“Quem tem intenção de tirar a própria vida não avisa” > **MITO**



SEPAE
Seção Pedagógica e de
Assuntos Estudantis

O QUE FAZER AO IDENTIFICAR SINAIS DE RISCO?...



INICIAR UMA BOA CONVERSAR COM A PESSOA:

- **PERCEBO QUE VOCÊ ESTÁ TRISTE, PARECE DEPRIMIDO, ESTÁ ACONTECENDO ALGO?**
- **TENHO NOTADO QUE VOCÊ NÃO ESTÁ BEM ULTIMAMENTE, GOSTARIA DE CONVERSAR?**
- **OUVIR COM EMPATIA: COMPREENDER A PARTIR DO PONTO DE VISTA DELE(A).**
- **SER UM BOM OUVINTE: OUVIR COM PACIÊNCIA, TEMPO E SEM DESVIAR OU FUGIR DO ASSUNTO.**
- **PRESTAR ATENÇÃO NÃO SOMENTE AOS FATOS NARRADOS, MAS A DOR E A ANSIEDADE.**
- **PERGUNTAR PARA A PESSOA SE ELA JÁ TEVE PENSAMENTOS SUICIDAS:**
 - **VOCÊ JÁ PENSOU EM SE MACHUCAR OU TIRAR A PRÓPRIA VIDA?.**
- **CASO A RESPOSTA SEJA POSITIVA, INCENTIVE A PROCURA POR UM SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL.**
- **NA PRESENÇA DE PLANO OU RISCO IMEDIATO DE SUICÍDIO, NÃO DEIXE A PESSOA SOZINHA E GARANTA QUE ELA NÃO TERÁ ACESSO A QUALQUER MEIO OU INSTRUMENTO LETAL.**

...E O QUE NÃO FAZER!



- NÃO EMITIR JUÍZO DE VALOR OU DE CUNHO RELIGIOSO: “É FALTA DE FÉ”, “PRECISA ORAR MAIS”...
- NÃO DIZER FRASES DE INCENTIVO: “VOCÊ É TÃO LINDA”, “PENSE POSITIVO”...
- NÃO CRITICAR: “ISSO É BESTEIRA, BOBAGEM”...
- NÃO FAZER COMPARAÇÕES COM OUTRAS PESSOAS OU COM SUAS EXPERIÊNCIAS: “QUANDO EU ERA JOVEM TAMBÉM ERA ASSIM”; “EU SEI EXATAMENTE COMO VOCÊ SE SENTE”.
- NÃO DESAUTORIZAR O SOFRIMENTO: “ISSO NÃO É NADA”, “VAI PASSAR”, “NÃO SE PREOCUPE”...





IMPORTANTE



A ABORDAGEM VAI VARIAR DE ACORDO COM A SITUAÇÃO E A RELAÇÃO DE CONFIANÇA EXISTENTE.



POSSO FAZER PERGUNTAS ABERTAS SOBRE SOFRIMENTO PSÍQUICO?

- **SIM! PERGUNTAS ABERTAS NÃO INDUZIRÃO COMPORTAMENTOS SUICIDAS;**
- **ELAS DARÃO A PESSOA A OPORTUNIDADE DE FALAR SOBRE A INTENSIDADE DE SUA DOR EMOCIONAL;**
- **MOSTRARÃO QUE VOCÊ ESTÁ PREOCUPADO E SE IMPORTA COM ELA.**



Verdade ou mito?
“Tentar suicídio é uma forma de chamar a atenção” > **MITO**



SEPAE
Seção Pedagógica e de Assuntos Estudantis



LEMBRE-SE DO ROC*



REPARE OS RISCOS

OUÇA COM ATENÇÃO



CONDUZA AO TRATAMENTO



TÉCNICA DE NEURY BOTEGA



ONDE BUSCAR AJUDA?



CVV: 188 (LIGAÇÃO GRATUITA).



CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)
E UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBS).



COM PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL:
PSIQUIATRAS, PSICÓLOGOS...



EMERGÊNCIA: SAMU 192, UNIDADE DE
PRONTO ATENDIMENTO (UPA), PRONTO
SOCORRO E HOSPITAIS.



- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico: Suicídio: saber, agir e prevenir**, v. 40, n. 38, 2017.
- MACEDO, M. M. K.; WERLANG, B. S. G. (2002). Tentativa de suicídio: o traumático via ato-dor. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, Brasília, v 23, n.2, 2002, p. 185-194.
- MATIOLI, A. S. **Dor e desejo à flor da pele: um estudo teórico-clínico da autolesão à luz da psicanálise**. Tese. (Doutorado em Psicologia). Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2020.
- BOTEGA, N. J. Mortalidade por suicídio: várias razões para prevenir. **Unicamp, Direitos Humanos**. 2018. Disponível em <https://www.unicamp.br/unicamp/ju/artigos/direitos-humanos/mortalidade-por-suicidio-varias-razoes-para-prevenir>. Acesso: 17 set. 2020.
- PRADO, A. S. **Vamos falar sobre suicídio? A prevenção no ambiente escolar**. Curitiba: IFPR, 2019.

CRÉDITOS

TEXTO

ALINE SPACIARI MATIOLI
PSICÓLOGA

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
JAISON FERNANDO DA SILVA
INTERPRETE DE LIBRAS

Ivaiporã, setembro de 2020

