



INFORMATIVO CIPA

SETEMBRO AMARELO Mês de combate ao suicídio



➤ Sem Tabus

Você pode ter medo de falar sobre o assunto, mas falar abertamente sobre pensamentos suicidas pode salvar vidas.

É importante tentar manter a calma e buscar apoio e orientações para poder ajudar alguém em risco de suicídio.

➤ Fatores de risco

O suicídio não tem uma causa única. Existem vários fatores de risco relacionados ao suicídio. Entre os principais fatores estão:

- Doenças mentais, em especial, depressão, ansiedade e alcoolismo.
- Estresse.
- Problemas financeiros
- Doença muito grave ou sem cura.
- Perda de entes queridos.
- Ter sofrido violência física ou sexual.
- Isolamento.
- Sofrer discriminação.
- Ter tentado suicídio anteriormente

➤ Por que falar sobre suicídio?

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano são registrados mais de 800 mil suicídios no mundo, o que representa aproximadamente uma morte a cada 40 segundos. No Brasil, são mais de 11 mil casos anualmente.

➤ Fique atento aos sinais

Os sinais de alerta incluem: falar sobre o suicídio (ou frases relacionadas, como “eu gostaria de estar morto” ou “eu não queria ter nascido”); ausência ou abandono de planos futuros; isolar-se de contato social; apresentar grandes mudanças de humor (estar eufórico em um dia e profundamente desencorajado em outro); ter atitudes arriscadas, como dirigir de forma imprudente ou entrar em brigas; e dizer adeus aos amigos e familiares como se não fosse vê-los novamente. “Os sinais nem sempre são óbvios e podem variar.



FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO

➤ Converse sem julgar

Ao falar com alguém que demonstra ideação suicida, devemos ter uma abordagem acolhedora e sem nenhum tipo de preconceito.

➤ Expressões a se evitar

Uma reação que deve ser evitada é o uso de expressões que diminuem o que ela sente, como “isso não é nada”, “tem gente em situação muito pior” ou que a façam se sentir ainda mais culpada, como “não avisei que isso ia acontecer?” ou “foi você que procurou isso”.

➤ Auxilie a pessoa a obter ajuda profissional

• É importante que você ajude a pessoa em risco suicida a obter ajuda profissional (por meio de consultas, comparecimento a serviços de emergência, serviços de saúde mental, entre outros).

• Se a pessoa faz algum tratamento psiquiátrico, também é importante ajudá-la a manter o tratamento.

➤ Onde buscar ajuda para prevenir o suicídio?

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

UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais

Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita).



Fontes: <https://drauziovarella.uol.com.br/reportagens/ajudar-uma-pessoa-que-esta-pensando-em-suicidio//>
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4380744/mod_resource/content/1/USP_Livreto_Suicidio_web.pdf
<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53508-suicidio-pode-ser-prevenido-saiba-como-ajudar>
<https://www.youtube.com/watch?v=22RWzdUuthU>

