

Vamos falar sobre suicídio?



CORES DA
SAÚDE

Esta campanha visa chamar atenção para o tema do suicídio, ainda cheio de tabu e estigmas.

Precisamos falar sobre isso, pois o número de suicídio entre jovens, principalmente, cresceu consideravelmente no Brasil.

O suicídio não é uma fraqueza! Quem o comete está em sofrimento profundo.

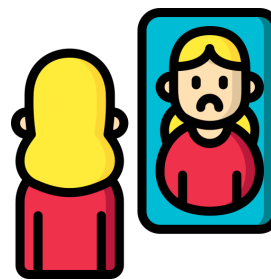
► **Mitos sobre o suicídio:**

- Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção;
- A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo;
- Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.



► Verdades sobre o suicídio:

- Em geral, as pessoas dão algum sinal de alerta;
- Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta o desejo de cometê-lo;
- Fatores como perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação, agressões, sofrimento no trabalho, ausência de autocuidado devem ser levados em consideração se o indivíduo apresenta outros sinais de alerta para o suicídio.



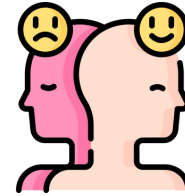
► Sinais de alerta:

- Publicações nas redes sociais, participação em grupos virtuais que incentivem o suicídio e outros comportamentos associados;
- Isolamento e distanciamento, principalmente se a pessoa apresentava uma vida social ativa;
- Atitudes perigosas e impulsivas como dirigir perigosamente, beber descontroladamente, etc;
- Ausência ou abandono de planos para o futuro;
- Desinteresse e despedidas
- Queixas contínuas de sintomas como desconforto, angústia, falta de prazer ou sentido de vida;

- Transtornos psiquiátricos como quadros psicóticos, transtornos alimentares e afetivos de humor.



► **Identifiquei os sinais.** **O que fazer?**



Antes de mais nada evite frases como:

“Você quer chamar a atenção” “Isso é fraqueza” “É falta de Deus no coração” “Já passei por coisas piores e não me matei” “Levanta a cabeça” “Deixa disso” “A vida é boa” “Pense positivo”

Demonstre seu apoio e que você está sempre disposto a ajudar.

Não se esqueça de que ajuda profissional é essencial! Se possível, ofereça-se para acompanhar em uma consulta.

► **Onde buscar ajuda?**

- 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 (CVV). Atendimento e apoio emocional 24h através do telefone 188. Acesse também o site www.cvv.org.br.

Se você está preocupado com alguém próximo, assegure-se de que essa pessoa não tenha acesso a meios para provocar a própria morte, observe e acompanhe seu comportamento. Busque ajuda!

Referências

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>

https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf