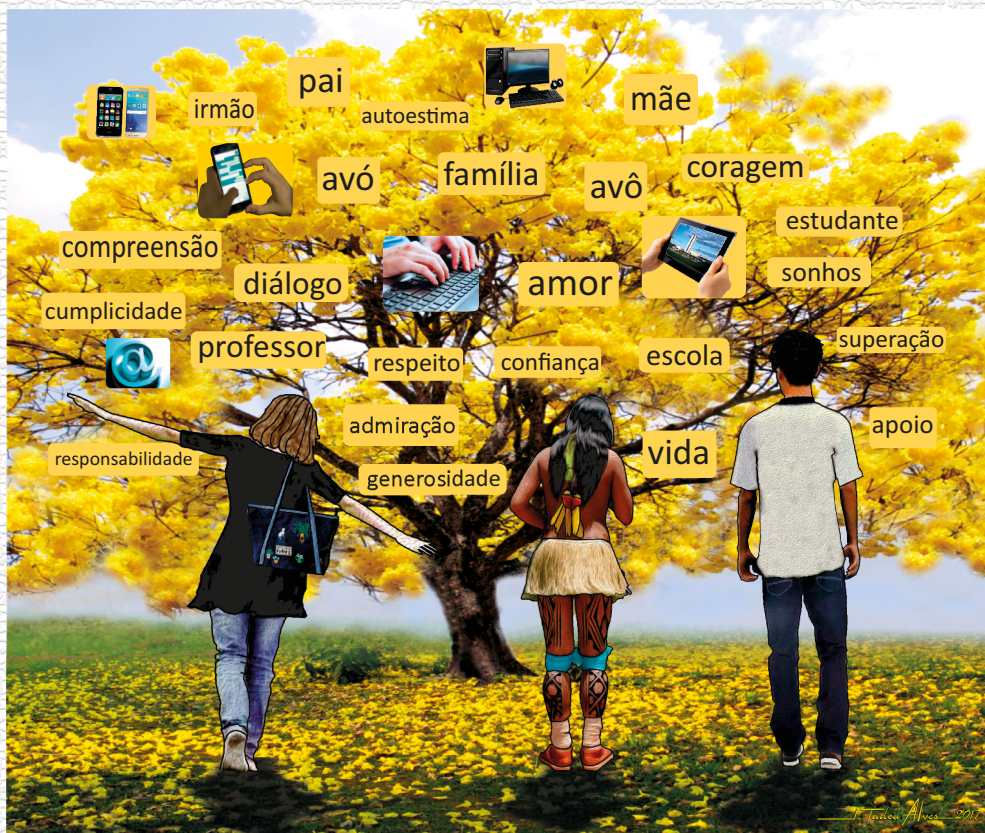




SENADO FEDERAL

CPI DOS MAUS-TRATOS CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



Vamos conversar sobre Prevenção do Suicídio?

Brasília – DF



irmão

pai

autoestima



mãe



avó

família

avô

coragem

compreensão



diálogo

amor



estudante

sonhos

cumplicidade



professor

respeito

confiança

escola

superação

admiração

apoio

responsabilidade

generosidade

vida





Mesa Diretora
Biênio 2017/2018

Presidente

Eunício Oliveira (PMDB-CE)

1º Vice-Presidente

Cássio Cunha Lima (PSDB-PB)

2º Vice-Presidente

João Alberto Souza (PMDB-MA)

1º Secretário

José Pimentel (PT-CE)

2º Secretário

Gladson Cameli (PP-AC)

3º Secretário

Antonio Carlos Valadares

4º Secretário

Zezé Perrella (PMDB-MG)

Suplentes de Secretário

1º – Eduardo Amorim (PSDB-SE)

2º – Sérgio Petecão (PSD-AC)

3º – Davi Alcolumbre (DEM-AP)

4º – Cidinho Santos (PR-MT)

CPI DOS MAUS-TRATOS CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Presidente

Magno Malta

Vice-Presidente

Simone Tebet

Relator

José Medeiros

Composição da Comissão

Simone Tebet (PMDB - MS)

Marta Suplicy (PMDB - SP)

Paulo Rocha (PT - PA)

Cássio Cunha Lima (PSDB - PB)

José Medeiros (PODE - MT)

Lídice da Mata (PSB - BA)

Magno Malta (PR - ES)

Hélio José (PROS - DF)

Humberto Costa (PT- PE)

Flexa Ribeiro (PSDB - PA)

Ana Amélia (PP - RS)

Vanessa Grazziotin (PCdoB - AM)

FICHA TÉCNICA

Elaboração

André de Mattos Salles – Psiquiatra
Carlos Henrique Aragão Neto – Psicólogo
Fernanda Benquerer Costa – Psiquiatra

Colaboração

Rosangela Costa Reis
Damares Regina Alves

Secretaria de Editoração e Publicações - SEGRAF

Diretor: Fabrício Ferrão Araújo

Edição

Arte:

José Tadeu Alves

Diagramação:

Rodrigo César de Melo Barbosa
Angelhitto Paulino Rocha
Cleudson Michel Araújo Rodrigues

Revisão:

Rebeca Soares da Paz de Siqueira
Lelianne de Sena Ferreira



VAMOS CONVERSAR SOBRE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO?

Autores:

André de Mattos Salles – Psiquiatra
Carlos Henrique Aragão Neto – Psicólogo
Fernanda Benquerer Costa – Psiquiatra

INTRODUÇÃO



Um grande desafio para a saúde pública em todo o mundo, os óbitos por suicídio encontram-se em ascensão. No Brasil, ganham especial atenção os adolescentes. A tendência é que se estabeleça como a terceira causa de morte nessa faixa etária. A CPI dos Maus-Tratos contra crianças e adolescentes, reconhecendo a importância do tema, propôs um amplo debate, buscando o diálogo entre representantes das diversas áreas do conhecimento e da sociedade.

Como o tema deve estar presente no cotidiano das pessoas, propomos esta cartilha para ampla divulgação e debate, contribuindo para a instrução de familiares, professores e agentes de promoção de cuidado.

Senador Magno Malta
Presidente

Senador José Medeiros
Relator

APRESENTAÇÃO

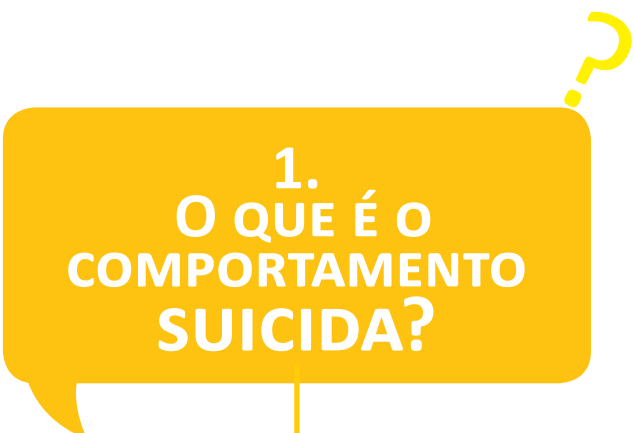


Nesta cartilha temos 10 questões relacionadas ao tema suicídio.

Cada questão traz respostas como fonte de reflexão para o leitor.

No verso, temos a resposta correta em destaque, e conseqüentemente, as que se encontram incorretas. Logo veremos a baixo o comentário sobre a questão.

Idealizada em linguagem direta e simples, tem o objetivo de informar familiares e professores sobre o tema.



1. O QUE É O COMPORTAMENTO SUICIDA?

a)

Gostar de filmes de terror e temática de morte.

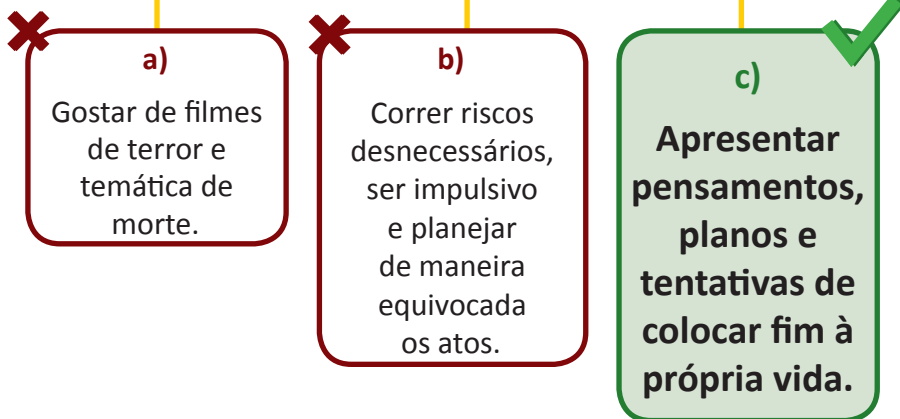
b)

Correr riscos desnecessários, ser impulsivo e planejar de maneira equivocada os atos.

c)

Apresentar pensamentos, planos e tentativas de colocar fim à própria vida.

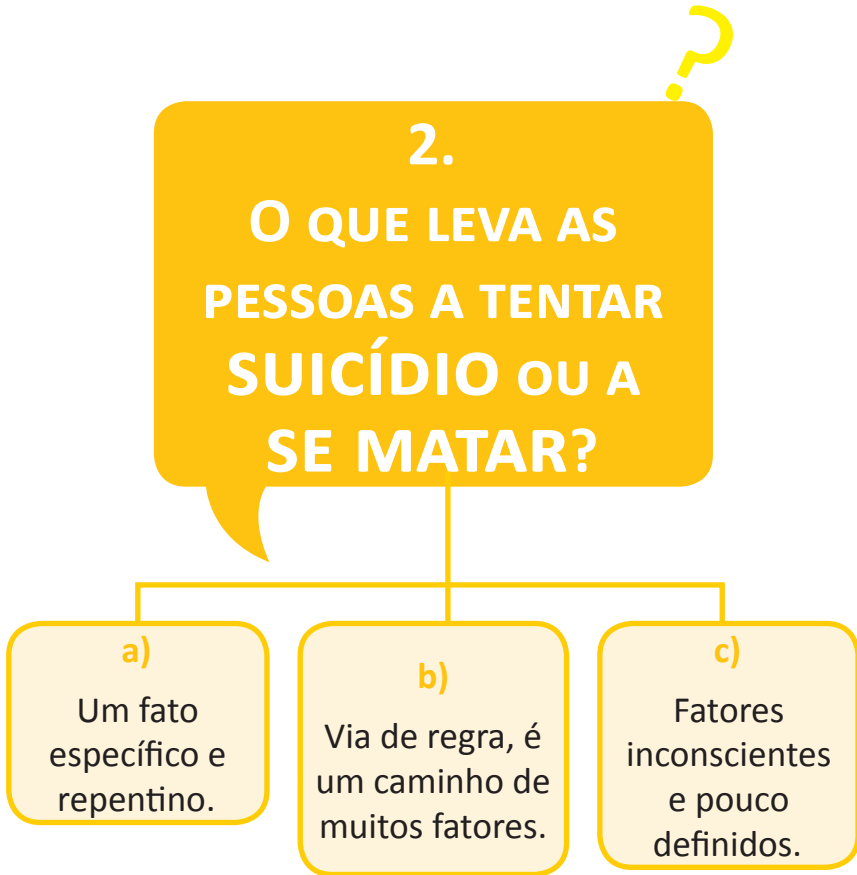
1. O QUE É O COMPORTAMENTO SUICIDA?

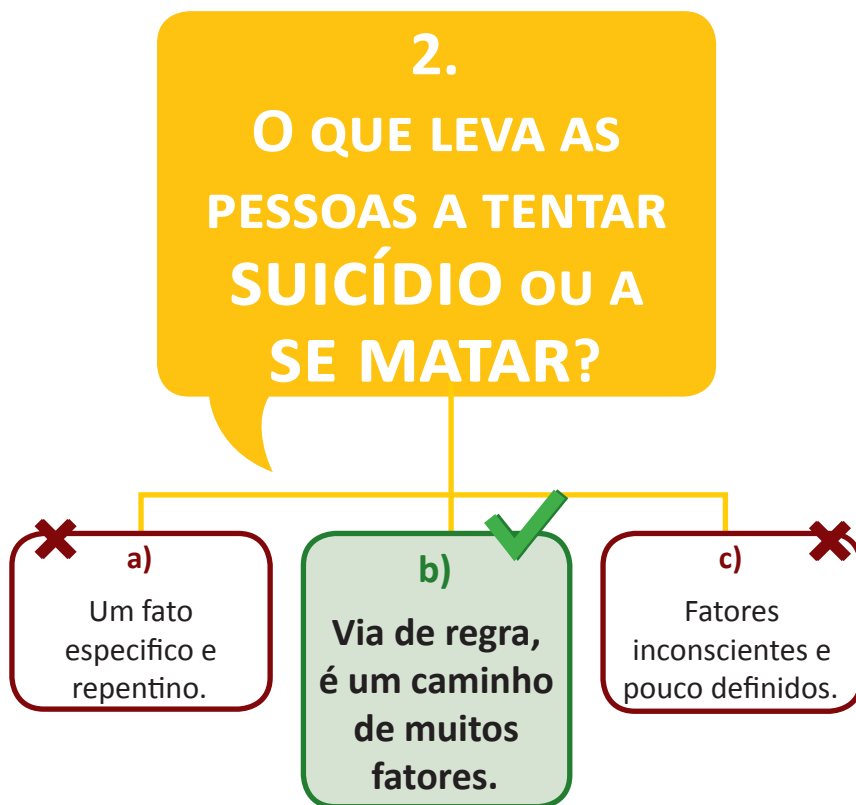


Podemos definir o suicídio como um ato produzido pelo indivíduo, com o objetivo de interromper a própria vida. Além do ato em si, compõem o comportamento suicida os pensamentos e planos de morte e as possíveis tentativas de chegada a esse desfecho.


Ao longo da vida, de cada 100 pessoas, 17 terão pensamentos de morte, 5 farão planos e 3 chegarão à tentativa.

Pessoas que se expõem a riscos ou são impulsivas não necessariamente estão com pensamentos de morte, então não podemos enquadrá-las como suicidas, pois não há uma intenção de morte clara e definida. Já o gosto por filmes de terror e temática mórbida fazem parte do temperamento e predileções individuais.





Em geral, a tentativa de suicídio é o desfecho de um processo de muitos fatores. Faz parte desse processo uma interação complexa de componentes psicológicos, psiquiátricos, culturais, ambientais, biológicos e genéticos. Um fato específico e repentino pode ser o estopim para a passagem ao ato, porém o processo é sempre de muitos fatores.



3. EXISTEM FATOS QUE PODEM AUMENTAR O RISCO DE UMA PESSOA COMETER SUICÍDIO?

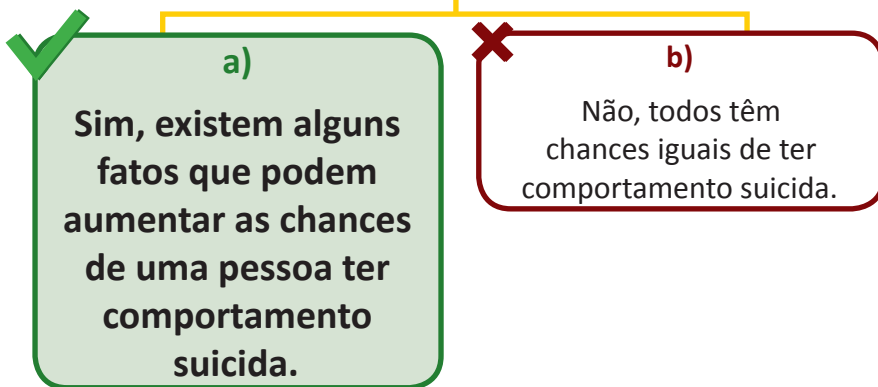
a)

Sim, existem alguns fatos que podem aumentar as chances de uma pessoa ter comportamento suicida.

b)

Não, todos têm chances iguais de ter comportamento suicida.

3. EXISTEM FATOS QUE PODEM AUMENTAR O RISCO DE UMA PESSOA COMETER SUICÍDIO?



É muito importante entender e reconhecer os fatores que aumentam as chances de uma pessoa ter comportamento suicida. Primeiramente, devemos lembrar que a maioria das pessoas que estão nessa condição apresentam um transtorno mental. Entre esses, podemos destacar os transtornos de humor – depressão e transtorno bipolar – transtornos por uso de substâncias psicoativas, esquizofrenia e transtornos de personalidade. Outro ponto ao qual devemos estar atentos é que uma pessoa que já pensou ou tentou de alguma forma interromper a sua vida tem chances maiores de fazer isso outras vezes, principalmente as mais impulsivas, agressivas, desesperançosas, desesperadas ou desamparadas.

Ponto que merece atenção são os eventos adversos ocorridos na infância e na adolescência; entre eles ganham destaque abusos físicos, sexuais, emocionais ou negligência.

Dados demográficos e sociais mostram aumento dos riscos para indivíduos do gênero masculino, idade entre 15 e 30 anos ou acima de 65 anos, desempregados ou aposentados, que vivem em isolamento social. Portadores de doenças crônicas, degenerativas, traumáticas ou sem possibilidades terapêuticas também se mostram mais vulneráveis.



**4. SE EU PERGUNTAR SOBRE
PENSAMENTOS SUICIDAS,
POSSO DAR IDEIA À PESSOA?**

a)

Sim, não se deve falar ou perguntar sobre suicídio.

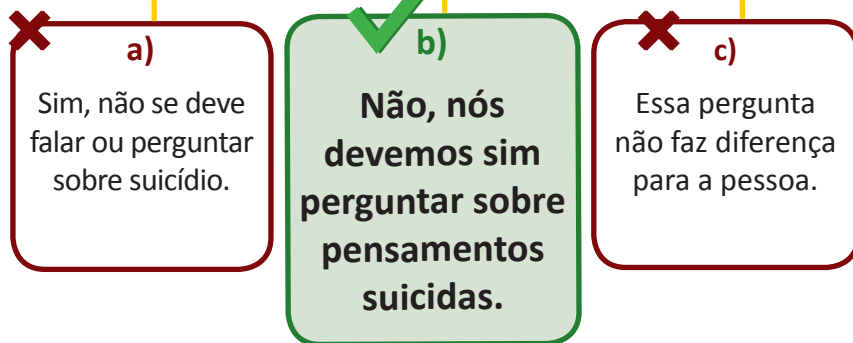
b)

Não, nós devemos sim perguntar sobre pensamentos suicidas.


c)

Essa pergunta não faz diferença para a pessoa.

4. SE EU PERGUNTAR SOBRE PENSAMENTOS SUICIDAS, POSSO DAR IDEIA À PESSOA?



Perguntar como a pessoa se sente e deixá-la à vontade para falar sobre pensamentos de morte ou suicídio é positivo. Mesmo que o assunto não apareça de forma espontânea, perguntar sobre esses sentimentos faz com que a pessoa se sinta acolhida, aliviando a tensão e a angústia que esses pensamentos trazem, proporcionando melhores possibilidades de encontrar ajuda.



**5. É VERDADE QUE QUEM
QUER SE MATAR NÃO
FALA, VAI LÁ E FAZ?**

a)

Sim, quem tenta suicídio só está manipulando, porque, se quisesse mesmo, conseguiria.

b)

Não, boa parte dos indivíduos que cometem suicídio falam ou dão sinais de sua intenção.

5. É VERDADE QUE QUEM QUER SE MATAR, NÃO FALA, VAI LÁ E FAZ?



a)


Sim, quem tenta suicídio só está manipulando, porque se quisesse mesmo, conseguiria.

b)



Não, boa parte dos indivíduos que cometem suicídio falam ou dão sinais de sua intenção.

As pessoas que se encontram com pensamentos de morte estão geralmente passando por período de grande ambivalência, tentando entender o seu momento psíquico e buscando lidar com esses sentimentos. Nesse contexto, a maioria consegue expressar esses pensamentos e dá sinais de estar planejando algum ato. Devemos sempre encarar com muita seriedade esses pensamentos e disponibilizar a ajuda necessária.



**6. EXISTEM FATORES
QUE PODEM PROTEGER
UM INDIVÍDUO DO
COMPORTAMENTO
SUICIDA?**

a)

Não, não há nada na história de vida que possa ajudar a pessoa a não apresentar tais comportamentos.

b)

Sim, alguns fatores podem ser entendidos como protetores.

6. EXISTEM FATORES QUE PODEM PROTEGER UM INDIVÍDUO DO COMPORTAMENTO SUICIDA?



a)


Não, não há nada na história de vida que possa ajudar a pessoa a não apresentar tais comportamentos.

b)



Sim, alguns fatores podem ser entendidos como protetores.

Existem fatores pessoais e no histórico de vida das pessoas que as protegem de comportamentos suicidas. Como exemplos, estão ter boa autoestima, resiliência, capacidade de resolução de problemas, capacidade de adaptação a situações adversas, além de fatores sociais e ambientais, como suporte familiar, bons vínculos sociais e comunitários, planejamento familiar, responsabilidade com filhos, religiosidade, ausência (ou tratamento) de doenças mentais.



7. QUAIS OS SINAIS DE ALERTA DE QUE ALGUÉM PODE VIR A TENTAR SUICÍDIO?

a)

Abandonar atividades habituais, aumentar uso de álcool ou outras drogas, tomar providências como cartas de despedida ou testamentos, sentir-se desesperado, ouvir vozes que mandam a pessoa se matar.

b)

Não há sinais de alerta. Sempre é uma surpresa quando alguém tenta suicídio.

7. QUAIS OS SINAIS DE ALERTA DE QUE ALGUÉM PODE VIR A TENTAR SUICÍDIO?

a)

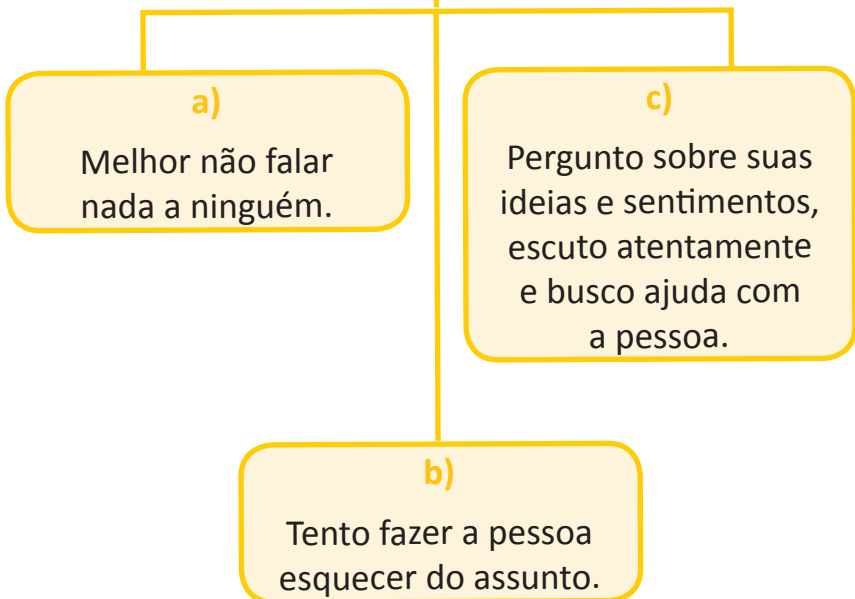
Abandonar atividades habituais, aumentar uso de álcool ou outras drogas, tomar providências como cartas de despedida ou testamentos, sentir-se desesperado, ouvir vozes que mandam a pessoa se matar.

b)

Não há sinais de alerta. Sempre é uma surpresa quando alguém tenta suicídio.

Devemos estar atentos às mudanças bruscas de comportamento, falas sobre não ter esperança no futuro ou desejar morrer, frases como “o mundo ficaria melhor sem mim”, “queria dormir e não acordar mais” indicam a necessidade de uma avaliação profissional pois são sinais de alerta importante.

8. COMO AGIR SE DESCUBRO QUE ALGUÉM PRÓXIMO QUER SE MATAR?



8. COMO AGIR SE DESCUBRO QUE ALGUÉM PRÓXIMO QUER SE MATAR?



a)

Melhor não falar nada a ninguém.



b)

Tento fazer a pessoa esquecer do assunto.

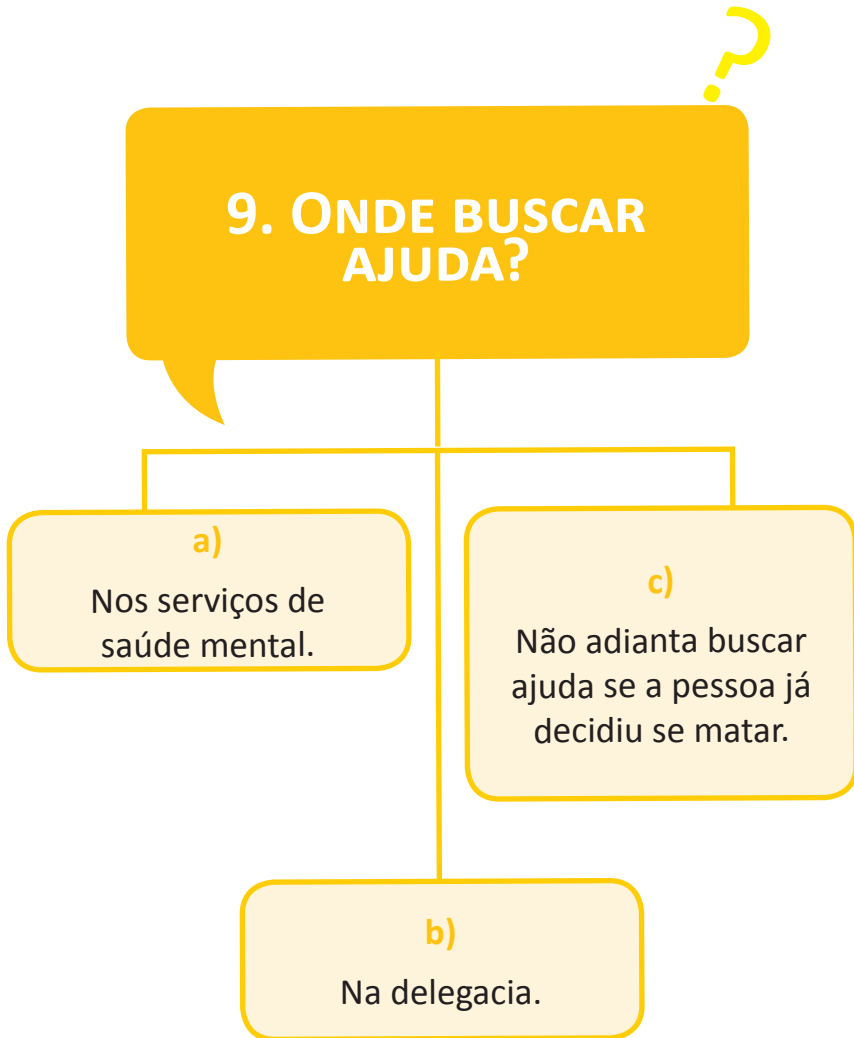


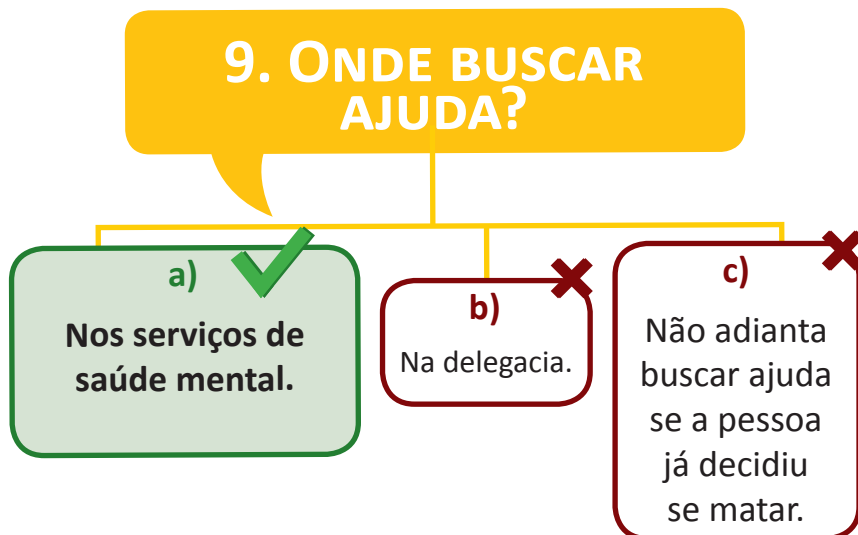
c)

Pergunto sobre suas ideias e sentimentos, escuto atentamente e busco ajuda com a pessoa.

Ao saber que alguém pensa em suicídio, é importante que esta pessoa seja ouvida sem julgamentos. Oferecer um espaço seguro e tranquilo para conversar abertamente sobre os sentimentos naquele momento já ajuda bastante.

É necessário também pensar em formas de garantir a segurança desta pessoa, não deixá-la sozinha e nem que tenha acesso a locais e objetos que possa usar para se machucar. Também é essencial buscar ajuda com profissionais de saúde mental para uma avaliação específica.





Muitos serviços estão disponíveis para ajudar uma pessoa em risco de suicídio. Na rede pública, os serviços de atendimento em saúde mental são organizados em RAPS – Rede de Atenção Psicossocial – que é composta pelos Serviços de Atenção Básica (Postos de Saúde, Programa de Saúde da Família) os Serviços de Emergência (Hospitais, UPAs, SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) e os serviços específicos (como os CAPS – Centros de Atenção Psicossocial e ambulatórios especializados). Conheça quais são os locais de atendimento na sua cidade.

Psicólogos e psiquiatras poderão fazer o diagnóstico e indicar o melhor tratamento para cada situação. É importante vencer a resistência e o estigma de buscar esses profissionais para acompanhamento.

O Centro de Valorização da Vida (CVV – telefone 141 ou 188 em alguns lugares, além de atendimento pelo site) oferece uma escuta qualificada gratuita durante 24 horas por dia, 7 dias por semana das pessoas que desejem falar sobre seus sentimentos.

Todos estes serviços são complementares e podem realmente fazer a diferença na vida de alguém.



10. QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE LUTO POR SUICÍDIO E O LUTO POR OUTRAS CAUSAS?

a)

Não há diferença no processo de luto.

b)

Devemos dar suporte para os sobreviventes de óbito por suicídio, devido às particularidades de sua perda.

10. QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE LUTO POR SUICÍDIO E O LUTO POR OUTRAS CAUSAS?



a)

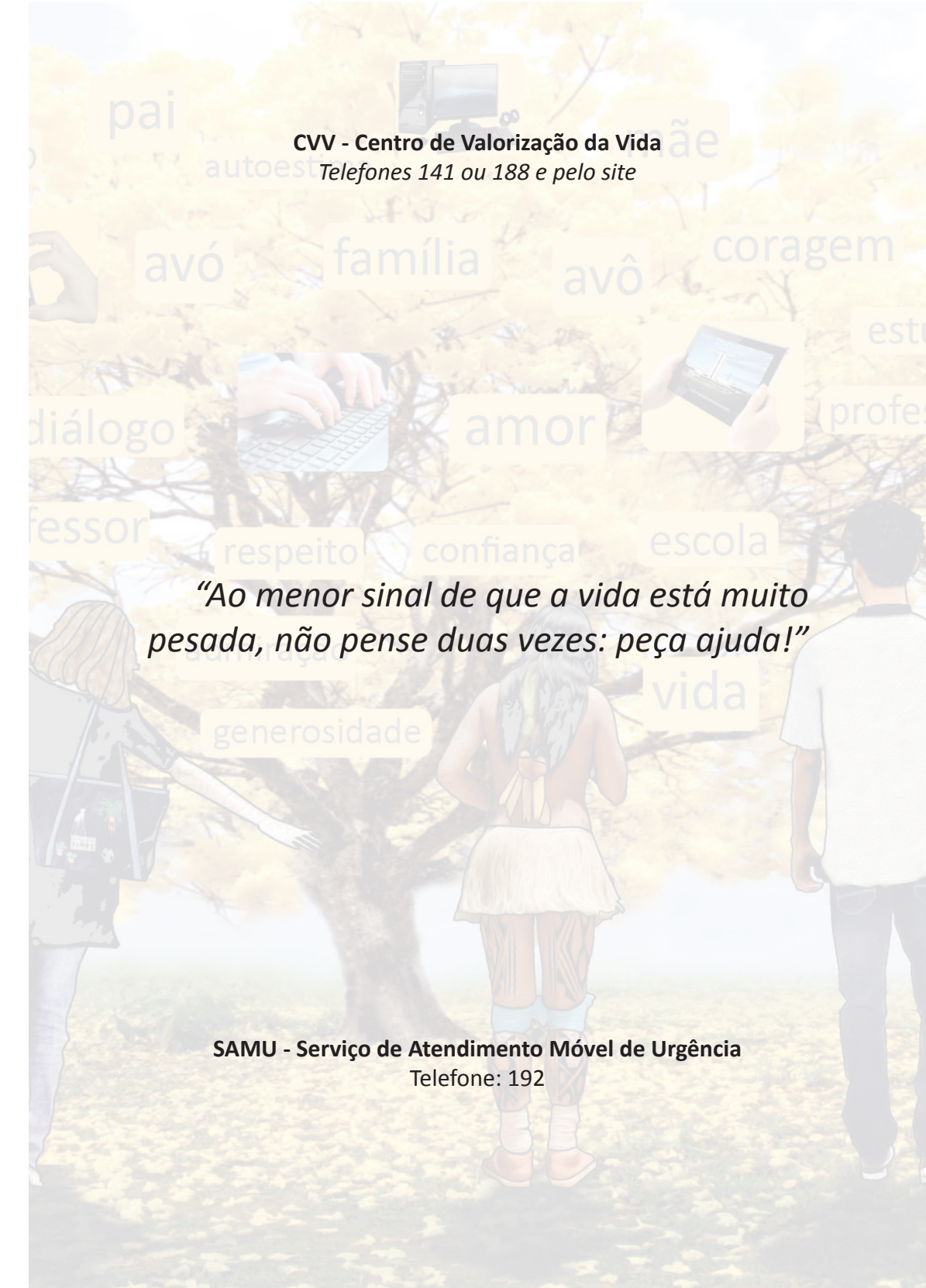
Não há diferença no processo de luto.

B)



Devemos dar suporte para os sobreviventes de óbito por suicídio, devido às particularidades de sua perda.

Os eventos, estratégias e habilidades utilizados para lidar ou ajudar pessoas que vivenciam experiência de comportamento suicida são denominados de pósvenção. Dentre eles, destaca-se o trabalho de apoio e cuidado relacionado aos familiares, amigos e pessoas próximas de quem cometeu suicídio, os chamados sobreviventes. Essas pessoas têm maior risco de suicídio futuro e devem ter manejo específico.



CVV - Centro de Valorização da Vida
Telefones 141 ou 188 e pelo site

pai

autoest

mãe

avó

família

avô

coragem



diálogo

amor

profes

fessor

respeito

confiança

escola

“Ao menor sinal de que a vida está muito pesada, não pense duas vezes: peça ajuda!”

generosidade

vida

SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência
Telefone: 192