



# VIDA EM CORES:

---

## UMA CARTILHA PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO O ANO TODO



UFES

Quando as pessoas passam por momentos turbulentos e de imenso sofrimento, o desejo de morte pode surgir como uma alternativa possível para acabar com o sofrimento, como se dar fim a vida fosse findar a dor e o incômodo.

**A “saída” de tirar a própria vida está, então, associada à sensação de que não há solução para os problemas.**

Portanto: quem se suicida não quer necessariamente acabar com a vida, mas sim com a dor e com os sentimentos negativos que está vivenciando e que não sabe bem como lidar.

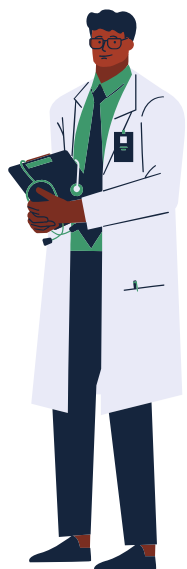


**É válido lembrar que o aumento do estresse somado a falta de fatores de proteção (como por exemplo: autoestima, resiliência, bons relacionamentos, habilidades comunicacionais) pode gerar aumento da sensação de fracasso - o que fortalece também a sensação de aprisionamento, podendo contribuir para as ideações suicidas**

O suicídio - enquanto o ato de tirar a própria vida de maneira intencional - é considerado uma questão de saúde pública (SEHNEM; PALOSQUI, 2011). Por isso, o cuidado e a prevenção se fazem tão importantes ao longo de todo o ano, sobretudo em tempos difíceis como na **pandemia da COVID-19**, que é, sem dúvida, um dos momentos mais difíceis que vivenciamos neste século.

### **Nessa cartilha, falaremos sobre:**

- Fatores de risco para o suicídio;
- Orientações do que fazer e do que não fazer em relação ao assunto;
- Orientações sobre onde buscar ajuda para problemas relacionados a este tema.



**O suicídio acarreta um impacto direto em, pelo menos, seis pessoas, chegando a afetar centenas, quando o evento ocorre na escola ou no trabalho (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2000).**

A pandemia de COVID-19 trouxe muitas mudanças para nós:

- Os vínculos foram alterados com o isolamento social;
- As práticas sociais deram lugar ao contato por mídias;
- O medo de pegar o vírus, a iminência da morte, as mudanças políticas e econômicas configuram um cenário que facilita a ansiedade, a depressão, alteração de humor e por aí vai...

Com tudo isso, a vulnerabilidade emocional tem sido um fator presente em nosso dia a dia. Desta forma, estar atento aos sinais de sofrimento e alto estresse torna-se fundamental para lidar com ideias suicidas.



## Dados significantes:

De acordo com dados do Ministério da Saúde a respeito do impacto direto ou indireto do suicídio nas pessoas, estar enlutado por este tipo de morte é considerado um **fator significativo de risco para a ocorrência de outro suicídio**. A tentativa ou execução de um suicídio após outro pode surgir como uma forma de punição devido ao sentimento de culpa pela morte da pessoa amada, ou como forma de se unir a ela (ROCHA; LIMA, 2019).



Ao contrário do que diz o ditado popular “ quem quer se matar não avisa”, estudos científicos comprovam que quem quer se matar, avisa sim!

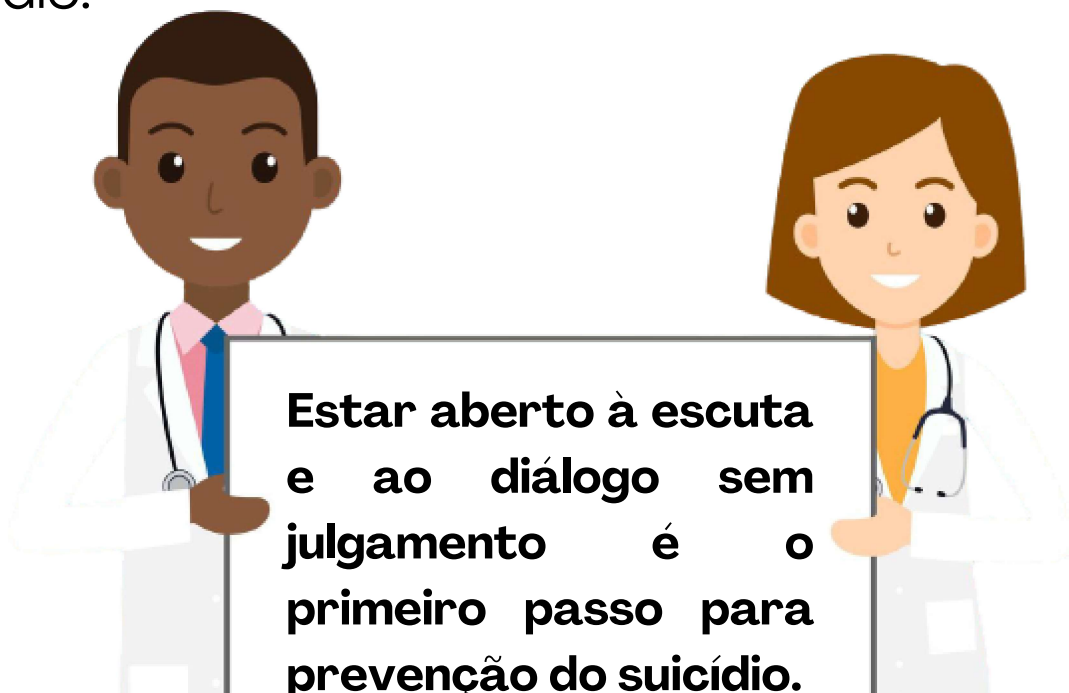
Ainda de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006), pelo menos dois terços das pessoas que tentaram suicídio - ou que se mataram - comunicaram sua intenção.

**Vale ressaltar que para cada suicídio existiram 10 tentativas anteriores** (RIO GRANDE DO SUL, 2011).

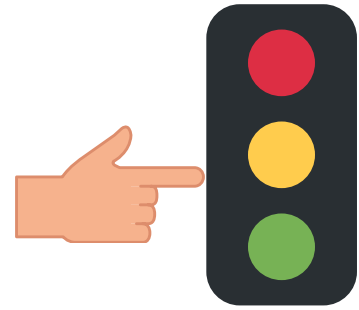
A boa notícia é que a maioria dos casos de suicídio - 90%, conforme a OMS (2000) - pode ser prevenida, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional (ZANLUQUI; SEI, 2017).

Além disso, deve-se ficar atento aos sinais que indicam que determinada pessoa apresenta risco para o comportamento suicida e identificar os locais onde possa acessar ajuda.

Vale ressaltar que o suicídio é sempre multifatorial, ou seja, não há apenas uma causa e não existem culpados. De maneira geral, verifica-se uma combinação de vários fatores de risco para desencadeamento das ideações e tentativas de suicídio.



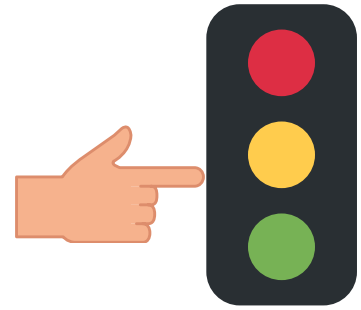
# FATORES DE RISCO



- Comportamento retraído, dificuldade de relacionamento pessoal;
- Doença psiquiátrica (depressão, alcoolismo, abuso de drogas, esquizofrenia, bipolaridade, transtornos ansiosos, entre outros);
- Doenças clínicas não psiquiátricas (doenças crônicas);
- Desesperança, desespero, desamparo e impulsividade;
- Idade: Fazer parte dos grupos de risco (como jovens e idosos);
- Mudança no comportamento, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
- Mudança no hábito alimentar e de sono;
- Odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha;
- Uma perda recente importante – morte, divórcio, separação, etc.;
- Tentativa de suicídio anterior;
- História familiar de suicídio;
- Eventos adversos na infância e na adolescência (maus tratos, abuso físico e sexual, entre



## FRASES DE ALERTA



É preciso ficar atento aos sinais - aquilo que a pessoa fala ou faz - que indicam a intenção de morrer. Algumas frases que podem representar um sinal de alerta são:

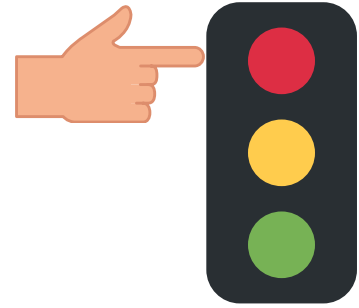
- “Eu poderia estar morto”;
- “Eu não sirvo para nada”;
- “Os outros vão ser mais felizes sem mim”;
- “Eu não aguento mais”;
- “Eu sou um perdedor e um peso para os outros”;
- “Eu não posso fazer nada”;
- “Eu tenho vontade de sumir”;
- “Minha vida não tem mais sentido”;
- “Me sinto vazio, sem vontade de viver”;
- “Queria dormir para nunca mais acordar”;
- “Queria que Deus me levasse”.



**Essas frases podem sinalizar que o indivíduo está em sofrimento ou em risco para o suicídio, necessitando de suporte urgente.**

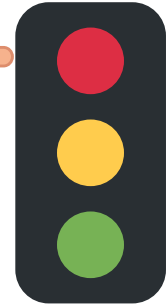


## O QUE **NÃO** FAZER



- Ignorar ou banalizar a situação;
- Julgar ou condenar a pessoa;
- Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça;
- Desafiar a pessoa a tentar o suicídio;
- Dar falsas garantias, por exemplo “isso vai passar logo”;
- Jurar segredo;
- Deixar a pessoa sozinha;
- Comparações com outros casos (ex.: “fulano está pior do que você e não se matou”);
- Dizer que é falta de vergonha;
- Dizer que quem tem Deus ou Jesus não pensa em se matar. Este argumento só fará a pessoa se sentir mais culpada e, portanto, pior;
- Dizer que você está ocupado e não pode conversar;
- Argumentar que você não pode fazer nada no momento;
- Tratar a pessoa de uma maneira que possa fazê-la sentir-se em uma posição de inferioridade.

## O QUE **NÃO** FAZER



Dizer que a pessoa só quer "chamar atenção".

**Sim, ela está chamando sua atenção para algo que é muito grave!**

Muitas vezes o que vemos como drama e futilidade é um grito de socorro!

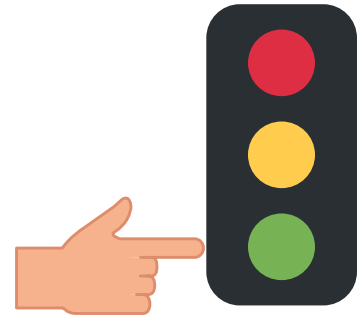


**Lembre-se:** seu foco deve ser sempre ajudar a pessoa a encontrar alternativas para lidar com suas dificuldades ou buscar ajuda.

Agir baseado em mitos do senso comum, além de não possuir evidências nos dados produzidos pela ciência, pode agravar uma crise e precipitar uma tentativa de suicídio.

**Não deixe que seus pré-conceitos sobre o tema interfiram de maneira prejudicial no desenrolar de uma situação!**

## O QUE FAZER



Uma boa comunicação é um fator fundamental para que a pessoa possa se abrir e falar do tema, além de criar oportunidades para que ela seja ajudada!

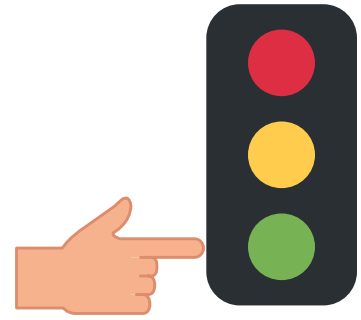
- Ouvir atentamente, com calma e empatia; Começar uma conversa empática pode ser simples assim:

**“Estou preocupado com você. Você não parece o mesmo. O que está acontecendo?”**



- Entender e focalizar nos sentimentos da pessoa;
- Expressar de forma verbal e não verbal a aceitação e o respeito, como: "Sinto muito por você estar passando por isso.", "Obrigado por me dizer.";
- Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa;
- Conversar honestamente e com autenticidade;
- Mostrar preocupação, cuidado e afeição.

## O QUE FAZER



- Perguntar se a pessoa pensa em tirar a própria vida:

➡ Como ela planeja, se existe uma estratégia ou meios, datas e locais escolhidos.

Só assim será possível realizar as intervenções seguintes:

➡ Restringir meios e criar um ambiente o mais seguro possível (remova cartelas de remédio, cordas, objetos perfuro-cortantes e/ou armas).

➡ Acionar a rede de suporte pessoal do indivíduo: parentes ou amigos próximos ou pessoas que sejam importantes afetivamente para o indivíduo.

➡ Enfatizar que ela precisa procurar ajuda para a situação que está vivendo.



E se eu não quiser ou não me sentir à vontade para conversar sobre a intenção de alguém em se matar?

Bom! Neste caso é importante lembrar que nem todo mundo vai se sentir à vontade para acolher, ouvir ou conversar sobre suicídio... E está tudo bem!

Essa temática pode oferecer gatilhos de dor/sofrimento diversos, então ninguém tem que falar daquilo que o maltrata (seja por quais motivos for).

Contudo, se alguém se sentiu à vontade com você para expressar que está mal e que cogita tirar a própria vida, é possível lhe encorajar a buscar ajuda especializada. Talvez seja interessante você informar que não se sente preparado para esse auxílio, mas que existem outras vias para que se obtenha ajuda.

**Dizer que não dá conta é também empático quando se complementa informando que há caminhos possíveis...**

## **ONDE BUSCAR AJUDA:**



- **Profissionais especializados:** como psicólogos e psiquiatras.
- **Serviços de saúde:** Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidades Básicas de Saúde (UBS)
- **Centro de Valorização da Vida (CVV):** são voluntários que oferecem escuta e apoio emocional 24h por dia. Os atendimentos são realizados por chat, skype, telefone e pessoalmente. A ligação é gratuita! Telefone: 188, Site: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)
- **SAMU:** em casos de emergência ligue: 192
- **Disque intoxicação:** foi criado pela Anvisa em 2005, a ligação é gratuita e o usuário é atendido por uma das 36 unidades da Rede Nacional de Centros de Informação e Assistência Toxicológica (Renaciat). Telefone: 0800-722-6001

# Covid e pós-covid: COM VIDA!

---

A pandemia trouxe uma nova forma de configurar o cotidiano. Há quem se remeta a este contexto como “novo normal”. O que de fato podemos observar como “novo” é a necessidade de se adaptar e readaptar.

Ressaltamos que todas as pessoas terão impactos advindos da mudança repentina que a pandemia acarretou (BRASIL, 2020). Algumas pessoas sofrerão mais, outras menos, mas a possibilidade de lidar de uma forma mais leve com tudo isso é estarmos abertos para tentar alternativas diversas.

Logo, ficar atento, dentro do que lhe é possível e suportável, torna-se uma atitude de empatia consigo mesmo, antes de ser empático com o outro. Além disso, se você se sentir bem em conversar sobre esse assunto, ouça, ampare e tenha em mãos também as vias especializadas de cuidado.





## EM SÍNTESE:



- Identifique os sinais;
- Perceba seus limites;
- Ouça com empatia;
- Pergunte diretamente sobre suicídio se você se sentir apto para isso;
- Remova possíveis perigos ou meios para o suicídio. Crie um ambiente seguro!
- Próximos passos: indique onde buscar ajuda!

Uma informação bem dada pode salvar uma vida! Pode, aliás, salvar muitas vidas... Prevenir é um ato diário, que se faz o ano todo ao criar um espaço seguro e ativo para se tratar os sofrimentos!

**Vamos juntos?**

## E pra completar, que tal umas dicas para revitalizar sua saúde mental?



- Exercícios físicos são bem-vindos! A prática diária de exercícios auxilia no controle do estresse e da ansiedade, além de promover mais disposição.
- Faça mais coisas que te tragam a sensação de prazer, mas lembre-se: essa sensação precisa estar calcada em vivências que ampliem as energias ao invés de sugá-las.
- Esteja próximo de pessoas que te fazem bem! Nada é mais construtivo do que conviver com aquelas companhias que parecem cheias de coisas interessantes e legais de se ouvir!



## E pra completar, que tal umas dicas para revitalizar sua saúde mental?



- Viaje, se puder... Se não puder, leia um livro, assista um filme! Há mundos e mundos a se desbravar.
- Coma coisas saudáveis e, quando não for possível, não exagere!
- Não acumule raiva e outras emoções negativas. Essa é uma carga que dá pra dispensar!



- Não se cobre tanto e busque enxergar os “erros” como alternativas para o acerto.
- E fale... Falar faz bem, principalmente quando se tem alguém capacitado para ouvir. Confie no quanto sua opinião e você são essenciais neste universo!

## **Autoras:**

Letícia Garcia de Oliveira  
Psicóloga, Mestranda do Programa de  
Pós-graduação em Psicologia - UFES

Janice do Carmo Demuner Magalhães  
Psicóloga, Mestre em Psicologia Institucional,  
Doutoranda em Psicologia - UFES

Fabiana Pinheiro Ramos  
Psicóloga, Professora Doutora do Departamento  
de Psicologia da UFES

Vanessa Valentim Zamborlini  
Psicóloga, Pós-graduanda em Gestalt-Terapia

## **Diagramação:**

Letícia Garcia de Oliveira  
Psicóloga, Mestranda do Programa de Pós-  
graduação em Psicologia - UFES

## Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção ao Suicídio**: Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Ministério da Saúde, 2006, 76p.

-----, -----.**Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Pandemia COVID-19**: suicídio na pandemia COVID-19. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenção do suicídio**: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra: OMS, 2000.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria Estadual da Saúde. **Prevenção do suicídio no nível local**: orientações para a formação de redes municipais de prevenção e controle do suicídio e para os profissionais que a integram. Porto Alegre: CORAG, 2011.

ROCHA, P. G.; LIMA, D. M. A. Suicídio: peculiaridades do luto das famílias sobreviventes e a atuação do psicólogo. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, p. 323-344, ago. 2019.

SEHNEM, S. B., PALOSQUI, V. Suicídio, uma questão de saúde pública: características epidemiológicas do suicídio no Estado de Santa Catarina. **Unoesc & Ciência – ACHS**, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 206-217, jul./dez. 2017.

ZANLUQUI, L. V.; SEI, M. B. (org.). **Suicídio**: já parou para pensar? Londrina: UEL, 2017.