



Eu me importo com você

Pela Valorização da vida



MPPI



Ministério Público
do Estado do Piauí

Eu me importo
com você



PELA VALORIZAÇÃO DA VIDA



**Bem Viver
NO MPPI**

Sumário

Introdução.....	4
Por que falar sobre o suicídio?.....	6
Violências autoprovocadas e suicídio: definições....	8
O que leva uma pessoa a tentar tirar a própria vida?.....	10
Sinais que merecem atenção.....	12
Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que se deve fazer?.....	14
O que não fazer.....	16
Onde procurar ajuda?.....	17
Mitos mais comuns sobre suicídio.....	18
Referências.....	20

Introdução



Nas últimas décadas, os índices crescentes de suicídio têm se tornado alarmantes. A prevenção do fenômeno e a compreensão da experiência de quem tem alguém que tirou a própria vida passou a ter bastante relevância nos mais variados setores da sociedade, ultrapassando a atuação dos órgãos oficiais, tornando-se, assim, uma questão de saúde pública em todo mundo.

O Ministério Público por meio do Programa/Projeto Bem Viver, cujo o foco das ações é proporcionar condições de bem-estar pessoal e profissional a seus integrantes, percebeu a necessidade de elaborar uma cartilha com orientações voltadas para promoção da saúde mental e desmistificação de temas relacionados ao suicídio.

É preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema. Como já aconteceu no passado, por exemplo, com doenças sexualmente transmissíveis

ou câncer, a prevenção tornou-se realmente bem-sucedida quando as pessoas passaram a conhecer melhor esses problemas. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil que cresce a cada dia. Por isso, é essencial deixar os preconceitos de lado e se permitir conhecer e se informar mais sobre o assunto.



Por que falar sobre o suicídio?



O suicídio é uma demonstração clara do sofrimento humano individual que pode ser desencadeado tanto por fatores internos quanto por externos, mutuamente influenciados. Sério problema de saúde pública que, segundo a Organização Mundial de Saúde, resulta em 800.000 mortes por ano. A cada 40 segundos, uma pessoa tenta tirar a própria vida, uma violência autodirigida que ocupa o 14^a lugar entre as causas de morte no mundo e a segunda entre pessoas de 15 a 29 anos.

Existe uma associação entre fatores médicos, emocionais, sociais, culturais, filosóficos ou mesmo religiosos que levam à manifestação acentuada de agravos contra si mesmo. Há situações “limite” como perda do emprego, falência financeira, morte de um ente querido ou fracasso amoroso que podem funcionar como o último empurrão para o sui-

cídio. E ainda, associadas ao gênero – as mulheres são as que mais tentam, mas os homens são os que mais morrem em razão de métodos mais agressivos.

De uma maneira geral, a sociedade tem escolhido o silêncio como resposta ao problema, considerando tal assunto um tabu. Dizer que algo é um tabu significa falar que se considera tal prática culturalmente reprovável e que, portanto, não deve estar em conversas entre familiares e vizinhos. No entanto, a negação do debate impede a busca de soluções e o amparo a quem se encontra em situação de desespero que, sem perceber outra saída, recorre ao ato de tentar por fim à própria vida. Quem tenta se suicidar está pedindo ajuda, por isso é importante quebrar o tabu e o silêncio e começar a falar e compartilhar informações sobre o assunto.

Violências autoprovocadas e suicídio: definições

- **COMPORTAMENTO DE AUTOLESÃO** – É importante atentar que nem toda violência autoprovocada caracteriza uma tentativa de suicídio. Estes atos podem ser formas de aliviar sofrimentos, sem que haja o objetivo de pôr fim à vida. Diferenciar os dois pode ser difícil na prática clínica e o cuidado em saúde mental precisa ser desenvolvido de qualquer maneira.
- **COMPORTAMENTO SUICIDA** – Refere-se a um conjunto de atitudes que incluem: o pensamento de que uma ação auto infligida resulte em sua morte, o planejamento, a tentativa e o próprio suicídio.



- **TENTATIVA DE SUICÍDIO** – Refere-se a qualquer tipo de comportamento auto lesivo não fatal, com evidências, sejam elas implícitas ou explícitas de que a pessoa tinha intenção de morrer.



O que leva uma pessoa a tentar tirar a própria vida?

Aspectos psiquiátricos

Vários são os motivos que levam uma pessoa a provocar a própria morte. É comum a necessidade de aliviar as pressões externas, tal como culpa, remorso, cobranças sociais, fracasso, humilhação, dentre outros. Contudo, existem dois principais fatores que desencadeiam o processo, são eles:

- Tentativa de suicídio anterior
- Presença de transtorno mental

Na presença de transtorno mental, os diagnósticos mais frequentemente relacionados estão:

- Depressão
- Transtorno Bipolar
- Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias
- Transtorno de personalidade
- Esquizofrenia

Aspectos sociais

O mundo atual tem influência sobre o número de suicídios que cresce não somente por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem estar de cada um e que estimulam a automorte, pois a sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade, campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam.

Aspectos Psicológicos

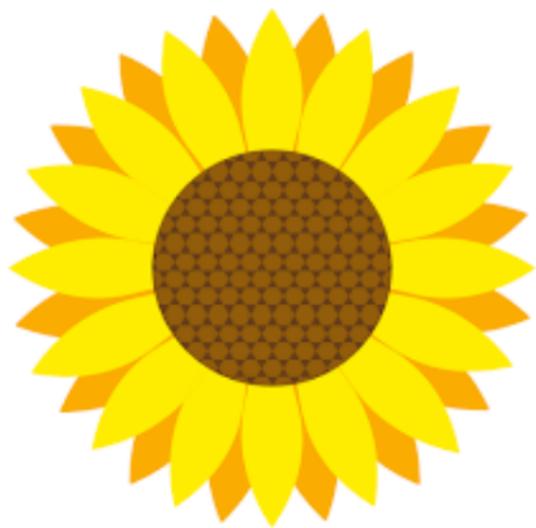
- Perdas recentes
- Pouca resiliência capacidade para resolver problemas
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável
- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância
- Desesperança, desespero e desamparo

Sinais que merecem atenção

O Ministério da Saúde alerta para que os sinais não sejam considerados isoladamente, pois não há uma “receita” para se detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se há algum tipo de tendência suicida, mas que o importante é estar atento aos sinais que a pessoa em sofrimento dá, sobretudo se estes se manifestam ao mesmo tempo.

- O aparecimento ou agravamento de problemas de comportamento ou de manifestações verbais durante, pelo menos, duas semanas.
- Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança.
- Frases como: “Vou desaparecer.” “Vou deixar vocês em paz.” “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar.” “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar.”
- Tendência ao isolamento da família e dos amigos
- Ficar fechado em quartos escuros

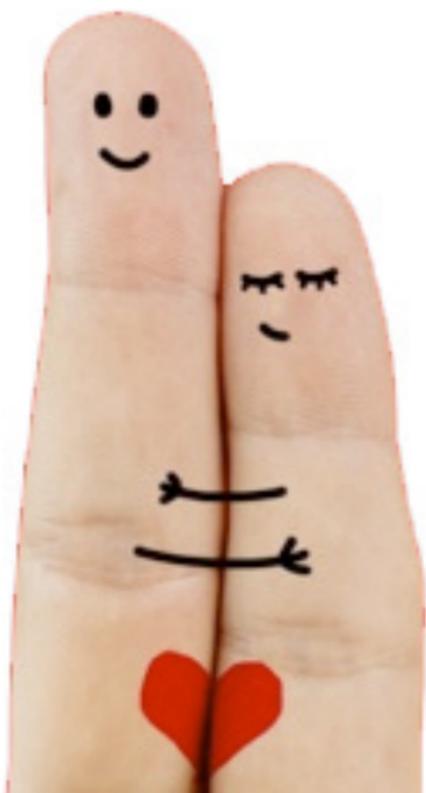
- Cancelamento de atividades sociais (principalmente as que costumavam e gostavam de fazer)



Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que se deve fazer?

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência, consultório/ambulatório ou apoio em algum serviço público. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa

- Se a pessoa com quem você está preocupado (a) vive com você, assegure-se de que ele (a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, venenos, armas de fogo ou medicamentos) em casa.
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.



O que não fazer



- Entender como chantagem (chamar a atenção) uma ameaça suicida.
- Interromper com frequência a fala do colega.
- Julgamentos morais.
- Demonstrar pressa.
- Comentários gerais de forma evasiva.
- Ficar chocado diante do que está sendo dito.
- Perguntas indiscretas.
- Tratar a pessoa com indiferença ou como incapaz.

Onde procurar ajuda?

- Centro de Valorização à vida – CVV: Rua Álvaro Mendes, 2048 – Centro (Sul), Teresina/PI, Fone 188.
- Provida – Centro Integrado de Saúde Lineu Araújo – Rua Magalhes Filho, 152 – Centro (Sul), Teresina (PI), Fone: 3215-9131.
- Centro de Atenção Psicossocial –CAPS: Mais próximo de sua residência.
- Centro Débora Mesquita – CDM: Rua Pedro de Vasconcelos, 2048 – São João, Teresina/PI, Fone 3216-1586.
- Hospital Areolino de Abreu – HAA: Rua Joé Soares Ferry, 2420 – Primavera, Teresina. Atendimento 24 horas.

Mitos mais comuns

MITOS

O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.

Os indivíduos suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a matar-se.

As pessoas que falam sobre o suicídio não farão mal a si próprias, pois querem apenas chamar atenção.

Se uma pessoa que deixou transparecer ou mesmo assumiu a vontade de suicidar-se passa a se sentir melhor, significa que abandonou a ideia.

Veículos de comunicação, grupos de apoio, educadores, profissionais de saúde, famílias e interessados devem/podem tratar do assunto publicamente.

ns sobre suicídio

VERDADES

A maioria dos casos acontece de modo premeditado e as pessoas dão avisos de suas intenções anteriormente. A impulsividade pode e deve ser adequadamente avaliada. Ela ocorre em adolescentes em sofrimento psíquico, abuso de álcool e estimulantes, transtornos de personalidade e transtorno bipolar do humor.

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos conflitantes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo considerando motivos para morrer e para viver. Muitas vezes já relataram ou deram pistas destes pensamentos a uma ou mais pessoas.

Ao contrário do que se pensa, quando um indivíduo falar de ideação, de intenção ou de um plano suicida, deve ser levado a sério.

A tranquilidade aparente pode significar, por exemplo, um sentimento de alívio por ter chegado à conclusão de que se matar é a melhor opção. Neste estágio, a única coisa que garante o abandono da ideia é o tratamento.

Observados os devidos cuidados com a linguagem, podem e devem. Veículos de comunicação devem assumir essa tarefa como uma obrigação social, pois estamos diante de um problema de saúde pública. Na maioria dos casos, é aconselhável evitar fotos diretas, divulgação de métodos, lugares e conteúdo de bilhetes. Não usar termos como “tentativa bem-sucedida” e “êxito”. Com os devidos cuidados, não haverá qualquer incentivo ao suicídio; teremos uma população informada e atenta para identificar casos e direcioná-los ao tratamento devido.

REFERÊNCIAS

Cartilha Prevenção ao Suicídio. Orientações para Policiais Militares e familiares. Polícia Militar do Piauí, Diretoria de Saúde e Centro de Assistência Integral à Saúde – CAIS. Teresina: 2018.

Cartilha Falando Abertamente sobre Suicídio. Centro de Valorização da Vida – CVV. www.cvv.org.br

Prevenção do suicídio: sinais para saber e agir. <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>.

Suicídio: informando para prevenir. Conselho Federal de Medicina (CFM). Brasília, 2014

Comportamento suicida: conhecer para prevenir. Dirigido para os profissionais da imprensa. Comissão de Prevenção de Suicídio da Associação Brasileira de Psiquiatria. www.abpbrasil.org.br/sala_imprensa/manual/ Outubro, 2009.

Organização Mundial de Saúde. Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra, 2006.

Saúde e Qualidade de
Vida no Trabalho - SQVT

sqvt@mppi.mp.br

(86) 3194-8700



Ministério Público
do Estado do Piauí