SETEMBRO *amarelo*

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!

Subsecretaria de Gestão de Pessoas

Assessoria de Qualidade de Vida e Bem-estar no Trabalho

Secretaria de Educação

GDF

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Secretária do Estado da Educação
Hélvia Miridan Paranaguá Fraga

Subsecretária de Gestão de Pessoas
Ana Paula de Oliveira Aguiar

RESPONSÁVEIS
Chefe da Assessoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho
Fernanda Patrícia Pereira

EQUIPE TÉCNICA
Ana Cláudia de Jesus Vasconcellos Chehab
Bárbara Raslan Versiani
Elisa Maria Amate
Emília Chamma Liutkeviciene
Janine Safe
Lívia Coelho de Jesus
Luídia Maria de Aguiar Bezerra
Paulo Eduardo Barcelos Strack
Tatyane Alves Batista

SETEMBRO *amarelo*

É o mês dedicado à conscientização, promoção da saúde mental e prevenção ao suicídio.

No Brasil, a campanha Setembro Amarelo teve início em 2014 com o objetivo de reduzir os índices de casos no país.

⚠ ESTATÍSTICAS

- No Brasil, a partir de 2019, houve um aumento significativo de casos de auto extermínio entre a população idosa e jovens, segundo o Ministério da Saúde;
- A cada **46** minutos uma pessoa tira a própria vida, sendo a maioria homens com idade entre 10 e 29 anos;
- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é a segunda principal causa de morte de indivíduos entre 10 e 24 anos;
- Estatísticas mostram que **38** brasileiros morrem por dia vítimas de suicídio; Há, em média, **14 mil** casos por ano.
- As tentativas de suicídio são 8 a 20 vezes mais comuns do que o suicídio consumado. Logo, a necessidade de se buscar apoio, tratamento e novas formas de **prevenção**.

FENÔMENO COMPLEXO E MULTIFATORIAL

- **O suicídio é o ato de tirar a própria vida.**
- **Ideação suicida** - pensar em se matar.
- **Planejamento** - pensar na forma e ir atrás dos meios autolesivos.
- **Tentativa de suicídio** - uma ação com intenção de causar a própria morte.
- **Suicídio completo** - quando a morte acontece.

Tentativas prévias de suicídio:

Pacientes que tentaram suicídio previamente têm de 5 a 6 vezes mais chances de tentar novamente. Estima-se que 50% daqueles que deram um fim à própria vida já haviam tentado antes.

Transtorno mental:

Na grande maioria dos casos as pessoas tinham uma doença mental não diagnosticada e não tratada adequadamente - depressão, transtorno bipolar, uso de drogas.

FONTE: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA

FATORES DE RISCO

Eventos estressores significativos como:

Pressões sociais, sentimentos de fracasso/culpa, assédio moral, violência física, sexual ou psicológica, maus tratos ou abuso na infância, identidade de gênero, bullying, cyberbullying, perdas relevantes (pandemia), abandono, solidão, perdas financeiras, reputação, injustiças, dívidas, desemprego, baixa autoestima, humilhações, transtornos mentais não tratados, doenças crônicas ou terminais, desastres naturais, guerras, conflitos (refugiados) entre outros.

SINAIS DE ALERTA

- Sentimentos de desesperança e pessimismo;
- Desengajamento e isolamento social;
- Alterações de humor e agressividade;
- Sentimentos ambivalentes - não tirar a própria vida, mas querer livrar-se do sofrimento, quando este se tornar:

INSUPORTÁVEL
→ Não aguenta mais.

INESCAPÁVEL
→ Não vê outras saídas.

INTERMINÁVEL
→ Acha que não vai acabar nunca.

SINAIS VERBAIS X COMPORTAMENTAIS

- Eu não aguento mais;
- Tenho vontade de sumir, de desaparecer;
- Minha vida não tem sentido algum;
- Essa é minha última vez aqui, nunca mais voltarei;
- Vontade de dormir e não acordar mais;
- Ninguém pode me ajudar.

- Colocar os assuntos e coisas em ordem;
- Decidir fazer um testamento;
- Dar ou devolver seus bens, sem explicação;
- Postar vídeos e/ou escrever cartas de despedida;
- Assumir atitudes que o coloquem em risco;
- Autocuidado reduzido.

FATORES DE PROTEÇÃO

- Suporte social como bons vínculos afetivos;
- Bom relacionamento intrafamiliar;
- Sensação de estar integrado a um grupo ou comunidade, estar casado ou com um companheiro fixo (Suominent, 2004);
- Laços sociais bem estabelecidos com amigos e colegas de trabalho;
- Vivência de uma crença espiritual: independente da afiliação religiosa;
- Exercitar o lazer, hobby e voluntariado.

- Realização pessoal e profissional;
- Ter crianças em casa ou animais de estimação;
- Sentir-se responsável por algo ou alguém;
- Autoestima elevada e autoconfiança;
- Acesso a serviços e cuidados de saúde mental ;
- Prática de esportes (saúde física);
- A capacidade de resolver problemas e lidar com a adversidade.

- Capacidade de adaptação positiva;
- Sentimento de valor pessoal;
- Ter objetivos e projetos de vida;
- Habilidade para se comunicar;
- Disposição para adquirir novos conhecimentos;
- Disposição para buscar ajuda quando necessário;
- Disposição para pedir conselhos diante de decisões importantes e abertura à experiência alheia (Bertolote, 2012);
- Humor.

MITOS

1. Pessoas que ficam ameaçando suicídio não se matam.
2. Quem quer se matar, se mata mesmo.
3. Suicídios ocorrem sem avisos.
4. Melhora após a crise significa que o risco de suicídio acabou.
5. Nem todos os suicídios podem ser prevenidos.
6. Uma vez suicida, sempre suicida.

VERDADES

1. A maioria das pessoas que se matam deram avisos de sua intenção.
2. A maioria das pessoas que pensam em se matar tem sentimentos ambivalentes.
3. Suicidas frequentemente dão ampla indicação de sua intenção.
4. Muitos suicídios ocorrem num período de melhora, quando a pessoa tem a energia e a vontade de transformar pensamentos desesperados em ação auto lesiva.
5. A maioria dos suicídios podem ser prevenidos.
6. Pensamentos suicidas podem retornar, mas eles não são permanentes e em algumas pessoas eles podem nunca mais retornar.

O que fazer diante desse cenário?
A OMS afirma que o suicídio tem prevenção em 90% dos casos!!!

COMO PREVENIR?

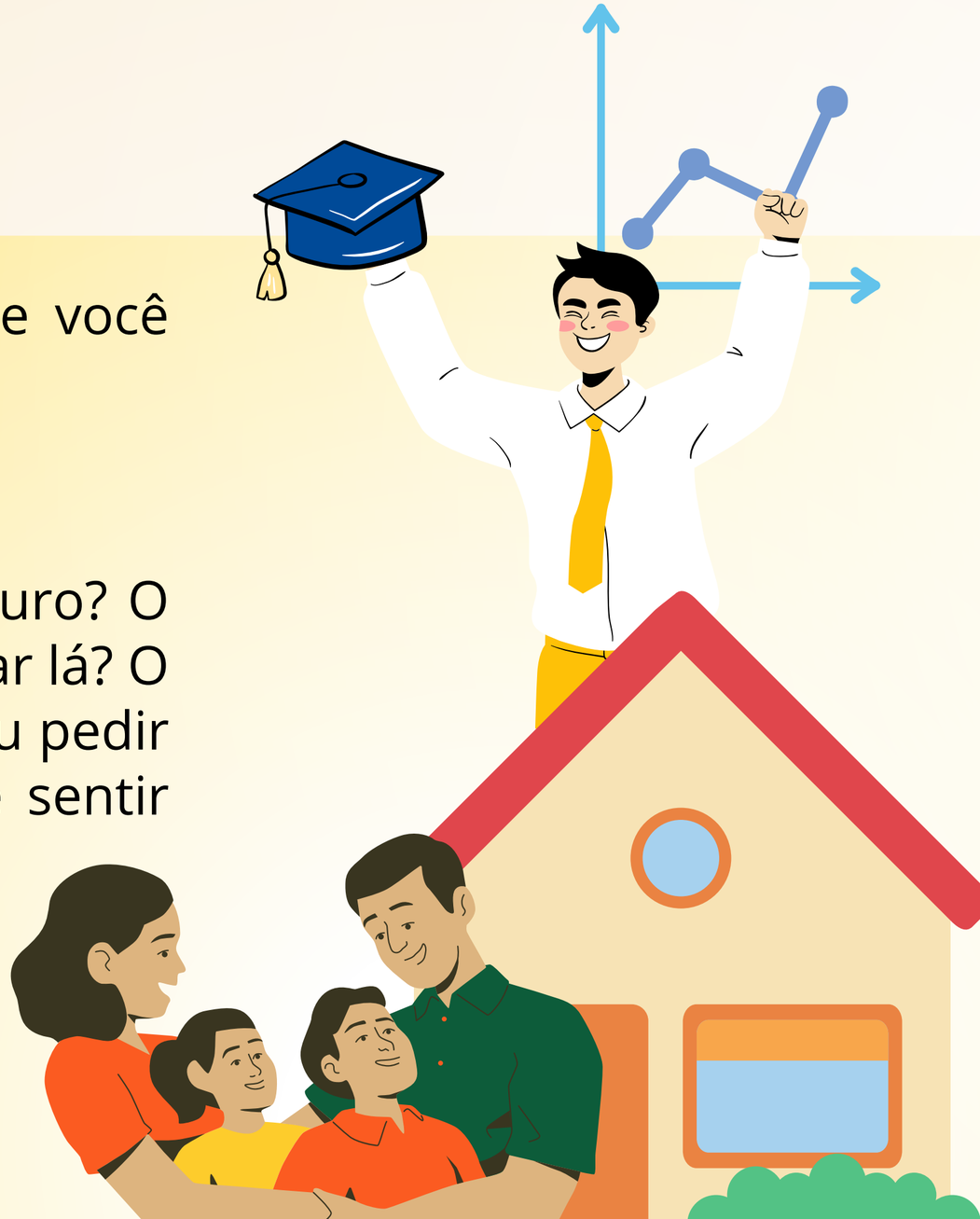
- Adequado tratamento dos transtornos mentais (profissional especializado em saúde mental – psiquiatra e psicólogo);
- Suporte emocional, fortalecer a rede de apoio e proteção;
- Não deixar a pessoa que tentou suicídio ou que tenha ideações suicidas sozinha;
- Não culpabilizar a pessoa, e sim, promover um acolhimento;
- Minimizar o acesso aos meios letais disponíveis;
- Intervenção no período de crise: acesso a serviços de emergência (Samu, internação);
- Falar abertamente sobre o tema “suicídio” para que haja a diminuição do estigma e tabu;
- Posvenção: dar suporte a pessoas enlutadas por suicídio.

PLANO DE AJUDA

1. Descrever alguns sinais e/ou sintomas de que você não está bem.

2. Especificar seus sonhos e projetos de vida.

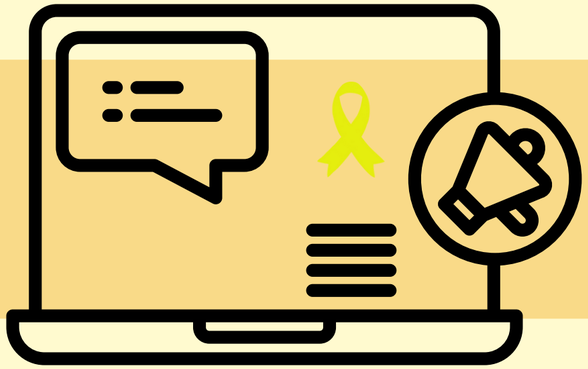
3. Tentar responder: O que você quer para o futuro? O que te faz bem? O que você pode fazer para chegar lá? O que não te faz bem? Para quem você pode ligar ou pedir ajuda? Existe algo que você possa fazer para se sentir um pouco melhor? O que a vida espera de você?



APLICATIVOS DE AJUDA

PreventSui: desenvolvido pela Fundação de Saúde Mental da Espanha em parceria coma Sociedade Espanhola de Suicidologia para a prevenção dos transtornos mentais e do suicídio. Seu objetivo é facilitar o manejo do comportamento suicida entre profissionais, familiares e o próprio indivíduo.

Tá tudo bem: desenvolvido por uma programadora brasileira com o objetivo de auxiliar na prevenção e desmistificação do suicídio oferecendo informações e ferramentas de apoio, como ligações de emergências, notificações diárias de apoio emocional e uma lista de contatos de emergência.



CANAIS DE AJUDA

- **www.canaldeajuda.org.br** - Canal de ajuda da SaferNet para crianças, adolescentes e responsáveis que estejam em situações de risco ou violência na internet, e precisam de ajuda/ orientação.
- **www.cvv.org.br -** Centro de valorização da vida, que atende 24 horas por dia, 7 dias por semana via telefone (188) ou chat. O site do CVV possui diversos materiais sobre o assunto.
- **#euestou -** Campanha de prevenção do suicídio com foco em adolescentes e disponível no Facebook e no Instagram.
- **#éprecisofalar** e **#vocesabia -** Videos educativos e de debates sobre prevenção do suicídio no canal do VitaAlere no YouTube.
- **www.vitaalere.com.br** - Site do Instituto VitaAlere com diversas informações sobre prevenção do suicídio, além de indicações de filmes e livros sobre o assunto.

SITES, CAMPANHAS E CARTILHAS QUE PODEM AJUDAR

- https://www.safernet.org.br/site/themes/sn/sid2017/resources/AF_cartilha_adolescentes_18_09.pdf
- https://helpline.org.br/indicadores/pt/
- https://www.cvv.org.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Suicídio: informando para prevenir. Brasília: CFM/ABP, 2014.
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. Falando sobre o suicídio. Disponível em: <http://www.cvv.org.br/downloads/falando_abertamente_sobre_suicidio.pdf>. Acesso em: 23 set. 2016.
- CURSO DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO. Disponível em: https://avasus.ufrn.br/course/view.php?id=277. Acesso em: 14/9/2019.
- TRIGUEIRO, André. Viver é a melhor opção: a prevenção do suicídio no Brasil e no mundo. São Paulo: Correio Fraterno, 2015.

Subsecretaria de Gestão de Pessoas
Assessoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Secretaria de Educação

GDF