

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



setembro **AMARELO**

 **mês de prevenção ao suicídio**



Por que uma campanha sobre o tema?

Segundo a OMS, campanhas e ações em educação poderiam prevenir nove a cada dez mortes por suicídio. Quantas pessoas poderiam e poderão estar vivas se considerarmos que o suicídio é a segunda maior causa de morte no mundo (OMS, 2017) entre os jovens de 15 e 29 anos? No Brasil (MS, 2017), a predominância de autoagressão e tentativa de suicídio nesta população teve uma significativa predominância entre os anos de 2011 e 2016.



SUICÍDIO

Um fenômeno complexo e multifatorial, assim é resultado de uma combinação de fatores psicológicos, sociais, biológicos e culturais que se sobrepõem no decorrer da vida.

O ato intencional e consciente de tirar a própria vida está inserido num repertório maior denominado de **comportamento suicida** que abrange também as tentativas, comportamentos de autoagressão e ideação suicida.

Esta concepção nos ajuda a entender que **o suicídio dá sinais, principalmente em dias ou semanas antecedentes a tentativa ou ato, e pode ser preventivamente identificado** se houver um olhar mais atento e aprofundado.

Comumente há ações mais explícitas, como a verbalização direta e clara sobre essa intencionalidade, ou de modo mais sutil e indireto, sugerindo condição ou vontade de sumir, de deixar tudo, de desistir.

Além disto, é possível observar mudanças repentinas ou mais paulatinas, porém gradativas, no repertório destas pessoas e em suas condições de saúde mental.

SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO

Como *contribuir* ?

A rede de apoio é fundamental para servir de suporte e acolhimento a este momento. Uma escuta com empatia, sem julgamentos ou desprezo pelas queixas apresentadas, pode estabelecer vínculos de confiança e fortalecimento, essenciais para alívio da sensação de estar sozinho e sem possibilidades de resolução ou diminuição da problemática vivida, podendo **sensibilizar o indivíduo a procurar por ajuda e identificar alternativas concretas de cuidado e superação.**



Elementos *sinalizadores*



Intensidade, frequência e permanência das alterações percebidas podem ser indicativos de uma condição que precisa ser investigada e cuidada.

Uma ação ou reação pode estar associada de forma equivalente a situação vivida, como uma resposta esperada ou saudável a algum evento adverso (uma perda, reprovação, mudança indesejada, separações, etc.) revelando sentimentos negativos e condutas diferentes dos habituais. No entanto, se ela desencadeia novos repertórios de modo muito intenso, com alta recorrência e se estendendo por um tempo sem sinais de diminuição ou término, é preciso estar atento pois elas também podem ser potenciais para a autoagressão e a tentativas de suicídio, se associadas a fatores de risco.

Oferecer companhia, propor momentos agradáveis, se mostrar presente, disponível e atento, contribui para oferta de ações alternativas que o distancie do comportamento suicida e situações estressoras, ou crie condições para experienciar sensações mais positivas e prazerosas que o mantenha em outras condições e estados de humor.

Numa ação preventiva, desencoraje o uso de álcool e outras substâncias, ou envolvimento em situações de risco como forma de relaxar, e de aliviar a dor ou sofrimento, pois podem contribuir para deixar a pessoa ainda mais vulnerável a ações impulsivas ou já planejadas anteriormente. Pode ser pertinente também, dificultar o acesso a instrumentos de risco – arma de fogo, medicações, utensílios, ferramentas cortantes, etc.

Buscando *ajuda*

Não ignore nem minimize os sinais apresentados, principalmente se associados aos fatores de risco, acreditando ser uma condição de simples resolução e que um familiar ou um amigo poderá contribuir sozinho.

Acessar profissionais e serviços para compreensão e orientação são fundamentais para uma ação mais efetiva e na qual diferentes pessoas de diferentes papéis, além do próprio indivíduo, possam se corresponsabilizar por este cuidado.

No caso de pessoas com transtornos mentais, o tratamento é uma das bases mais significativas para a prevenção, e quanto mais precoce, maiores as chances de evitar agravos no comportamento suicida.



Aos *pais*

É importante conhecer para perceber!

Para conhecer é preciso estar próximo, física e, principalmente, afetivamente. É conseguir observar em seu filho seu crescimento, suas mudanças corporais e o repertório de comportamentos apresentados. É reconhecer os aspectos peculiares a cada indivíduo, considerando suas potencialidades e fragilidades.

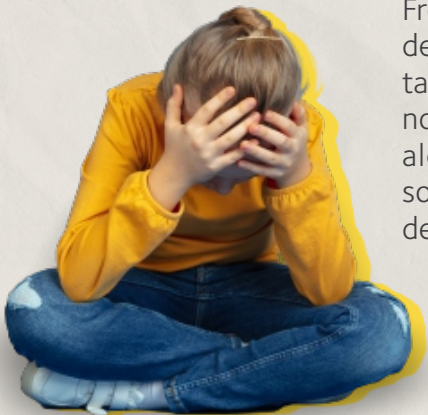


Olhar *atento*

É fundamental **acompanhar o desenvolvimento de seu filho**, percebendo as mudanças adequadas a cada fase da vida e as necessidades apresentadas pela criança ou adolescente em cada momento e, também, frente às novas situações vividas.

É importante **promover condições para que as crianças e adolescentes** possam desempenhar atividades que sejam prazerosas, de aprendizado, de trocas sociais e ampliação de vínculos, entre outras que **contribuam com sua saúde mental e seu processo de desenvolvimento integral**.

Mudanças fazem parte, mas...



Frente aos desafios de viver numa realidade cotidiana de aceleradas mudanças e numa condição de quem também está em contínua transformação, vivendo novas situações e experiências constantemente, algumas dificuldades e experiências de dor e sofrimento podem aparecer e impactar o bem-estar de crianças e adolescentes.

Nesse processo, algumas coisas podem mudar de modo negativo e dar **sinais de que algo não vai bem** com aquele jovem. Então, **esteja atento se há alterações:**


- 1 | No comportamento ou expressão emocional:** no semblante, no humor, no tom e conteúdo da fala, aparecimento ou piora de condutas agressivas ou de risco;
- 2 | Nos hábitos e rotinas realizadas:** ações de autocuidado, atividades de estudo, lazer e trabalho, no modo de se vestir, se alimentar e dormir;
- 3 | No modos dele(a) se relacionar com as pessoas em casa ou em outros lugares:** se isolando, deixando de participar de atividades grupais, com diminuição do interesse em novos vínculos.

Ou seja, observe se há um jeito novo ou diferente daquela criança ou adolescente agir, pensar e se expressar no cotidiano familiar, escolar e social, e se há mudanças em seus interesses e motivações que não se relacionam com as vivências do dia a dia – de lazer, estudo, autocuidado e práticas esportivas, por exemplo – de forma saudável e como promotora de bem-estar.



Fatores de risco

- Histórico de vida ou familiar de automutilação ou de tentativa de suicídio;
- Histórico de transtorno mental;
- Episódio(s) de violência intra e extra familiar;
- Bullying;
- Baixa autoestima e impulsividade;
- Uso de substâncias psicoativas.



Reconhecendo sinais de alerta

Diante de fortes manifestações de desesperança, desespero ou desamparo em que o jovem não vê saída para a situação vivida e sente-se impotente diante de pressões externas e internas, o comportamento de automutilação pode ser uma forma de controle e/ou alívio da dor emocional. Por isto é tão importante compreender este repertório, que pode se desenvolver de modo cíclico em ocasiões futuras ou se agravar numa tentativa de suicídio.

Criando pontes ou rompendo barreiras

Repreensão deve dar lugar ao acolhimento! É necessário romper tabus e estabelecer diálogos para que o jovem possa se expressar sem sentir-se julgado ou ignorado em seu sofrimento, permitindo melhor abertura e compartilhamento de suas queixas, visto que, em muitos casos, ele sente-se sozinho para lidar com aquela realidade ou tem uma visão deturpada dela devido um quadro de transtorno mental.



QUANDO E ONDE PEDIR AJUDA?

Busque sua equipe de referência no Centro de Promoção da Saúde (CPS) da Abertta Saúde, onde você poderá receber o atendimento inicial, orientações e encaminhamentos necessários.

Em condições mais urgentes, como em planejamento ou tentativas de autoextermínio, recorra ao SAMU, o Pronto Atendimento ou ao CVV (Centro de Valorização da Vida) que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, 24 horas todos os dias, telefone 188.

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida

