

COMO AJUDAR ALGUÉM COM RISCO DE SUICÍDIO ?

AUTORAS:

Larissa Martins Ortega Chiquito

Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana (Orientadora)





APRESENTAÇÃO

Ter uma pessoa em risco de suicídio pode ser muito angustiante...

Você pode ter medo de falar sobre o assunto, mas falar abertamente sobre pensamentos suicidas pode salvar vidas.

É importante tentar manter a calma e buscar apoio e orientações para poder ajudar alguém em risco de suicídio.

Essa cartilha tem o objetivo de auxiliar pessoas próximas a alguém que tem risco suicida a lidar com essa situação...





SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
O SUICÍDIO NO MUNDO	6
RISCO DE SUICÍDIO: O QUE É ISSO?.....	7
RISCO DE SUICÍDIO: SINAIS DE ALERTA	8
FATORES DE RISCO.....	9
COMO AVALIAR O RISCO DE SUICÍDIO?.....	10
O RISCO DE SUICÍDIO PODE SER:	11
O QUE FAZER SE A PESSOA TEM RISCO IMEDIATO OU RISCO GRAVE DE SUICÍDIO?	12
ESCUTE COM A PESSOA EM RISCO DE SUICÍDIO	13
O QUE NÃO FAZER... ..	14
TENHA INICIATIVA.....	15
BUSQUE UMA REDE DE APOIO	16
AUXILIE A PESSOA A OBTER AJUDA PROFISSIONAL.....	17
ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR.....	18
A NECESSIDADE DE APOIO CONTINUA... ..	19
CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM... ..	20
LISTA DE CONTATOS ÚTEIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

O SUICÍDIO NO MUNDO

- O Suicídio está entre as dez primeiras causas de morte no mundo e é a segunda principal causa entre pessoas de 15 a 29 anos⁽¹⁾.
- No mundo a cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio, e a cada 3 segundos uma pessoa tenta tirar a própria vida⁽¹⁾.
- O número anual de suicídios é maior do que todos conflitos mundiais combinados⁽²⁾.
- Esses dados são preocupantes, mas é possível prevenir a maioria dos casos de suicídio.



RISCO DE SUICÍDIO: O QUE É ISSO?

O risco de suicídio envolve situações nas quais as pessoas podem ter pensamentos suicidas, desejos suicidas (relacionados a provocar a própria morte) ou tentativas de suicídio⁽¹⁻⁴⁾.

As pessoas com risco de suicídio geralmente desejam parar de sofrer.

O comportamento suicida é um grito por socorro.



RISCO DE SUICÍDIO: SINAIS DE ALERTA^(1,5)

Existem sinais de alerta geralmente associados ao risco de suicídio. É importante esses sinais e levá-los a sério:

- Os “4D”: depressão, desesperança, desamparo e desespero.
- Falar sobre matar ou prejudicar a si mesmo, por exemplo: “não quero mais viver”, “minha vida não tem mais valor”, “quero morrer”.
- Sentimentos de inutilidade, culpa, raiva de si mesmo, impulsividade e agressividade.
- Ter comportamentos que coloquem a própria vida em risco.
- Tentativas de por assuntos pessoais em ordem



FATORES DE RISCO⁽¹⁻⁴⁾

O suicídio não tem uma causa única. Existem vários fatores de risco relacionados ao suicídio. Entre os principais fatores estão:

- Ter tentado suicídio anteriormente.
- Transtornos mentais e uso de drogas.
- Isolamento social e solidão.
- Doença muito grave ou sem cura.
- Ter sofrido violência física ou sexual.

COMO AVALIAR O RISCO DE SUICÍDIO?^(3,4,6)

Se você suspeita que uma pessoa possa estar em risco, fale abertamente sobre sua preocupação.

Pergunte sobre o suicídio diretamente. Isso mostra que você se importa com ela e pode incentivá-la a ser sincera.

As perguntas a seguir podem ajudá-lo a avaliar o risco de suicídio:

- Como você tem se sentido ultimamente?
- Como está o seu desejo de viver?
- Você pensa em tirar sua própria vida?
- Você tem um plano de suicídio?
- Você tem o que precisa para realizar seu plano (ex.: pílulas, armas, etc.)?
- Você sabe quando faria isso?
- Você tem esperança de ser ajudado(a)?



O RISCO DE SUICÍDIO PODE SER^(1,5):

- Leve: a pessoa tem desejo de se matar, não tem plano, preparação ou tentativas anteriores. Ela está aberta para aceitar ajuda.
- Moderado: a pessoa tem planos para o suicídio, existem fatores de risco, mas a pessoa está motivada a melhorar e aceita ajuda.
- Grave ou extremo: há planos e preparação para o suicídio, há fatores de risco, a pessoa não acredita que pode ser ajudada e geralmente já tentou suicídio antes.

O QUE FAZER SE A PESSOA TEM RISCO IMEDIATO OU RISCO GRAVE DE SUICÍDIO?⁽¹⁻⁴⁾

Quando a pessoa planeja tentar suicídio imediatamente ou tem risco grave de suicídio, é importante agir: Não deixe a pessoa sozinha até que você tenha certeza de que ela está segura.

- Coloque-se em segurança também.
- Evite que a pessoa tenha acesso a meios para tentar suicídio.
- Peça ajuda profissional ou busque um serviço de emergência.

ESCUTE COM A PESSOA EM RISCO DE SUICÍDIO⁽¹⁻⁴⁾

- Pergunte como a pessoa se sente e como poderia ajudá-la.
- Ouça essa pessoa com atenção.
- Tente compreender o ponto de vista dela.
- Deixe que a pessoa saiba que você se importa com ela e tem desejo sincero de ajudá-la.



O QUE NÃO FAZER...

- Não deixe de dar importância ao sofrimento da pessoa.
- Não critique ou julgue a pessoa em risco suicida.
- Não a impeça de expor seus sentimentos e pensamentos suicidas.
- Nunca desafie a pessoa a tentar suicídio.
- Não concorde em guardar segredos sobre o risco de suicídio para quem possa ajudar a pessoa em risco suicida.

Não busque culpados, pois o comportamento suicida não pode ser causado por outra pessoa...



TENHA INICIATIVA⁽¹⁻⁴⁾

- A pessoa que tenta suicídio pode ter dificuldade de pedir ajuda e de acreditar que pode ser ajudada.
- Seja proativo para ajudá-la no que for possível. Pergunte sobre as suas necessidades, sentimentos , desejos e esperança.
- Tome decisões importantes se sentir que ela está em risco.



BUSQUE UMA REDE DE APOIO⁽¹⁻⁴⁾

- É importante que você não seja a única pessoa envolvida em ajudar alguém em risco suicida.
- Converse com a pessoa em risco para saber quem mais poderia ajudá-la nessa situação (ex.: profissionais de saúde, amigos, familiares, religiosos, professores, etc.).



AUXILIE A PESSOA A OBTER AJUDA PROFISSIONAL⁽¹⁻⁴⁾

- É importante que você ajude a pessoa em risco suicida a obter ajuda profissional (por meio de consultas, comparecimento a serviços de emergência, serviços de saúde mental, entre outros).
- Se a pessoa faz algum tratamento psiquiátrico, também é importante ajudá-la a manter o tratamento.



ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR⁽¹⁻⁴⁾

Incentive a pessoa a ter um estilo de vida saudável, com atenção ao sono, descanso, atividade física, alimentação saudável, trabalho, lazer, relações sociais, espiritualidade, etc.

Também é importante que a pessoa seja estimulada a buscar aquilo que lhe faz bem, por exemplo:

- Criar e manter laços afetivos e relações satisfatórias.
- Cultivar emoções positivas.
- Reconhecer e expressar os próprios sentimentos.
- Ter atividades de relaxamento e lazer.
- Buscar acreditar em algo que lhe traga esperança.



A NECESSIDADE DE APOIO CONTINUA...

As pessoas com risco suicida podem precisar de apoio a longo prazo para os sofrimentos e problemas que a levaram a ter o desejo de tirar a própria vida.

TENHA UM PLANO PARA SITUAÇÕES DE RISCO

É importante fazer, juntamente com a pessoa em risco suicida e com os profissionais de saúde, um plano de como essa pessoa poderá ser ajudada em situações de risco.

- A pessoa deve ser ajudada a identificar o que parece iniciar uma crise suicida.
- Ela deve ter números de contato de serviços ou profissionais de saúde, amigos e familiares que poderão ajudá-la em caso de emergência.



CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM...

Ao ajudar uma pessoa com risco de suicídio, você pode experimentar sentimentos variados ou mesmo desgaste físico e emocional.

Não se esqueça de cuidar de si mesmo!

É importante que você possa compartilhar seus sentimentos e obter apoio.

Tenha tempo para si, e para fazer coisas que gosta..



REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Preventing suicide Preventing suicide. 2014;
2. World Health Organization (WHO). Preventing Suicide: a resource for counsellors. Geneva: World Health Organization; 2006.
3. Emergency Nurses Association. Clinical Practice Guideline: Suicide Risk Assessment. Full Version. 2012.
4. Registered Nurses' Association of Ontario. Assessment and Care of Adults at Risk for Suicidal Ideation and Behaviour. 2009;(January):1-122.
5. Ministério da Saúde. Prevenção do Suicídio Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Univ Estadual Campinas [Internet]. 2006;76. Available from: https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf
6. Menon V. Suicide risk assessment and formulation: An update. Asian J Psychiatr [Internet]. Elsevier B.V.; 2013;6(5):430-5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2013.07.005>



