



Departamento de psicologia

Brena Maria da Silva Pereira

Mariana Lopes Ribeiro Silva

Raquel Santos Galrão Lima

COMPORTAMENTO SUICIDA



Cartilha produzida na disciplina "Psicologia clínica e saúde", sob orientação dos professores Dr. André Faro, Doutoranda Luanna Silva e Mestranda Máisa Carvalho

Sumário

Comportamento suicida.....	3
Sinais de alerta.....	4
Fatores de risco para comportamentos suicidas.....	5
Fatores de proteção para comportamentos suicidas.....	6
O que fazer diante de alguém que manifesta comportamentos suicidas.....	7
O que não fazer diante de alguém que manifesta comportamentos suicidas.....	8
Mitos e verdades sobre comportamentos suicidas.....	9
O que eu devo fazer se manifestar comportamentos suicidas.....	10
Referências.....	11

Comportamento suicida



O termo **suicídio** por si só significa “morte de si mesmo”, mas essa é uma conceituação muito ampla. O suicídio refere-se a um ato de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de tirar a própria vida em razão de acabar com a dor emocional, sendo assim um problema de saúde pública.

É preciso enxergar o suicídio como uma consequência final de um processo, pois não é determinado por acontecimentos pontuais da vida de um indivíduo, mas sim por uma série de fatores que se acumulam ao longo da história de vida de alguém.

O comportamento suicida corresponde ao conjunto de ações que sai da ideação, ou seja, dos pensamentos, passa pela tentativa, podendo resultar no suicídio consumado como desfecho.

As **ideações suicidas** representam os pensamentos autodestrutivos, criação de estratégias, além de atos preparatórios relacionados ao suicídio.

As **tentativas de suicídio** podem ser classificadas como qualquer ato auto lesivo que não foi fatal, mas buscava ocasionar a morte do praticante. Porém, vale destacar que nem todo comportamento auto lesivo tem a intenção de causar suicídio.

Sinais de alerta

Determinadas **atitudes** e **frases** podem atuar como sinais de alerta para identificação de pessoas que estejam manifestando comportamentos suicida, bem como:

- ➡ Redução ou ausência de auto cuidado
- ➡ Isolamento crescente dos amigos e de familiares
- ➡ Variações constantes nos níveis humor
- ➡ Desinteresse em atividades que eram prazerosas
- ➡ Alterações nas rotinas alimentares e de sono
- ➡ Mensagens de agradecimento em tom de despedida
- ➡ "Eu sou um peso para os outros"
- ➡ "As coisas seriam melhores se eu não estivesse"
- ➡ "As coisas estão muito difíceis, eu não vejo saída"
- ➡ "Essa é a minha última vez aqui"

Fatores de risco

Os **Fatores de Risco**, são algumas situações que geralmente estão relacionadas a comportamentos suicidas, e que podem ou não estarem ligadas entre si. Entre os fatores de risco mais importantes, estão:



Transtornos Mentais:

- Esquizofrenia
- Transtornos de humor
- Transtornos de ansiedade
- Transtornos alimentares
- Transtornos de personalidade
- Transtornos mentais decorrentes do uso de substâncias psicoativas

Outros:

- Personalidade muito impulsiva
- Autoestima extremamente baixa
- Estar em situação de vulnerabilidade social
- Ocorrência de violências diversas
- Relações familiares problemáticas
- Dificuldade em lidar com problemas
- Histórico familiar de suicídio e/ou tentativas de suicídio anteriores
- Perdas recentes de pessoas queridas
- Comportamento extremamente retraído
- Relatar o desejo de morrer ou sobre o planejar o suicídio
- Sentimentos de desesperança, depressão, desespero e desamparo intensos

Fatores de proteção

Os **Fatores de Proteção** são as situações e fatores que estão relacionados aos baixos índices de comportamentos suicidas. Entre esses, estão:

Fatores Socioculturais:

- **Estar empregado**
- **Ter acesso a serviços de saúde**
- **Apresentar crenças religiosas/ étnicas/culturais**
- **Praticar esportes**
- **Ter acesso a programas culturais e de lazer**

Fatores Psicossociais:

- **Disposição para buscar ajuda**
- **Presença de autoestima elevada**
- **Presença de bons relacionamentos entre pessoas**
- **Presença de rede de apoio**
- **Presença de senso de responsabilidade em relação a família**
- **Presença de crianças pequenas em casa**





O que fazer diante de alguém que apresenta comportamento suicida?

Ache um lugar tranquilo para conversar

Se a pessoa der sinais que está em perigo imediato ela não pode ser deixada sozinha. É preciso dar apoio e buscar a ajuda de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimento a crises, um profissional da saúde, ou consultar um familiar da pessoa.

Reserve o tempo necessário

Pessoas com ideação suicida geralmente se acham um fardo e precisam de um tempo para superar esse pensamento. É importante também estar ciente de sua própria saúde emocional ao oferecer atenção.

Ouçã sem julgamentos

O passo mais importante é ouvir sem julgamentos, para promover um acolhimento. Esse contato de ouvir é muito importante para diminuir o nível de desespero suicida.



O que **NÃO** fazer diante de alguém que apresenta comportamento suicida?

Realizar julgamentos

Devemos evitar o uso de frases como "Isso é falta de Deus" ou "Você está sendo fraco(a)". Julgamentos como esses possuem um caráter ofensivo impactando negativamente sobre os indivíduos

Adiar ou evitar o assunto

Por essa temática ainda ser pouco discutida, algumas pessoas possuem receio em conversar com indivíduos nessa condição, não oferecendo o suporte necessário

Utilizar frases de incentivos vazias

Algumas pessoas, na tentativa de fazer com que os indivíduos enxerguem o "lado bom", utilizarem frases como: "A vida é bela" ou "Pense positivo". Porém, frases como essas podem ter efeito inverso, aumentando a sensação de incompreensão

Reduzir o sentimento do indivíduo

Cada ser humano é único. Frases como "Isso não é tão grave" ou "Há pessoas em situações muito piores" não contribuem positivamente, podendo até mesmo agravar o quadro do indivíduo.

Mitos e verdades sobre comportamentos suicidas

Falar sobre suicídio e os comportamentos que o envolvem é ainda uma prática incomum na sociedade. Dessa maneira, informações importantes deixam de ser compartilhadas, ocasionando a propagação de inverdades sobre a temática. A seguir, estão alguns dos principais mitos e os seus esclarecimentos.

Mito: “Não existem comportamentos suicidas, porque suicídios só acontecem impulsivamente e sem aviso”

Verdade: A maioria da população que pensa em suicídio dá sinais de suas ideias de morte, seja pela fala ou pelos comportamentos suicidas

Mito: “Falar sobre suicídio faz aumentar os comportamentos suicidas de uma pessoa”

Verdade: Ter uma conversa franca, aberta e empática com alguém que manifesta comportamentos suicidas não causa mais desses comportamentos, ao contrário, pode proteger

Mito: “Uma vez que há melhora no quadro de alguém com comportamentos suicidas, não há mais chances deles voltarem a ocorrer”

Verdade: Apresentar melhoras no quadro não significa necessariamente que o problema não existe mais. Por isso, é importante que o indivíduo esteja engajado em seu tratamento até receber alta de seu médico e/ou terapeuta

O que eu devo fazer se apresentar comportamento suicida?

Ao identificar que está apresentando comportamento suicida é relevante que você contate algum familiar ou amigo que possa te acompanhar e te ajudar a entrar em contato com serviços de suporte.

Serviços de Saúde:
CAPS, Unidades básicas de saúde e UPA
Emergência: SAMU 192, Pronto Socorro e Hospitais
Centro de Valorização da Vida - CVV: telefone 188 (ligação gratuita) ou www.cvv.org.br para chat, skype, e-mail e mais informações.



Referências

Anes, E., Silva, N., & Silva, S. (2013). Suicídio: Um problema de saúde pública. *Jornadas de Enfermagem Da Escola Superior de Saúde Do IPB*, 524–532. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/10276>.

Abreu, K. P. de, Lima, M. A. D. da S., Kohlrausch, E., & Soares, J. F. (2010). Comportamento suicida: Fatores de risco e intervenções preventivas. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 12(1). <https://doi.org/10.5216/ree.v12i1.9537>

Botega, N. J., Werlang, B. S. G., Cais, C. F. da S., & Macedo, M. M. K. (2006). Prevenção do comportamento suicida. *Psico*, 37(3). <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1442>

Boletim destinado à divulgação das aquisições incorporadas ao acervo da Biblioteca do Ministério da Saúde. Manual Nacional de Vigilância Laboratorial da Tuberculose e Outras Micobactérias Manual de Estrutura Física das Unidades Básicas de Saúde: Saúde da Família. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_alerta_v14_n9.pdf>.

Müller, S. A., Pereira, G., Zanon, R. B. (2017). Estratégias de prevenção e pósvenção do suicídio: Estudo com profissionais de um Centro de Atenção Psicossocial. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(2),6. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i2.1686>

Guia, C., & Rápida, R. (n.d.). *SMS -RJ / SUBPAV / SAP Avaliação do Risco de Suicídio e sua Prevenção PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE -SMS*. https://subpav.org/download/prot/Guia_Suicidio.pdf

Jorgetto, G. V., & Marcolan, J. F. (2021). Risk and protective factors for depressive symptoms and suicidal behavior in the general population. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(suppl 3). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1269>

Postal Saúde - Caixa de Assistência e Saúde dos Empregados dos Correios. (n.d.). Retrieved October 20, 2022, from <https://www.postalsaude.com.br/setembro-amarelo-mitos-e-verdades-sobre-o-suicidio/>