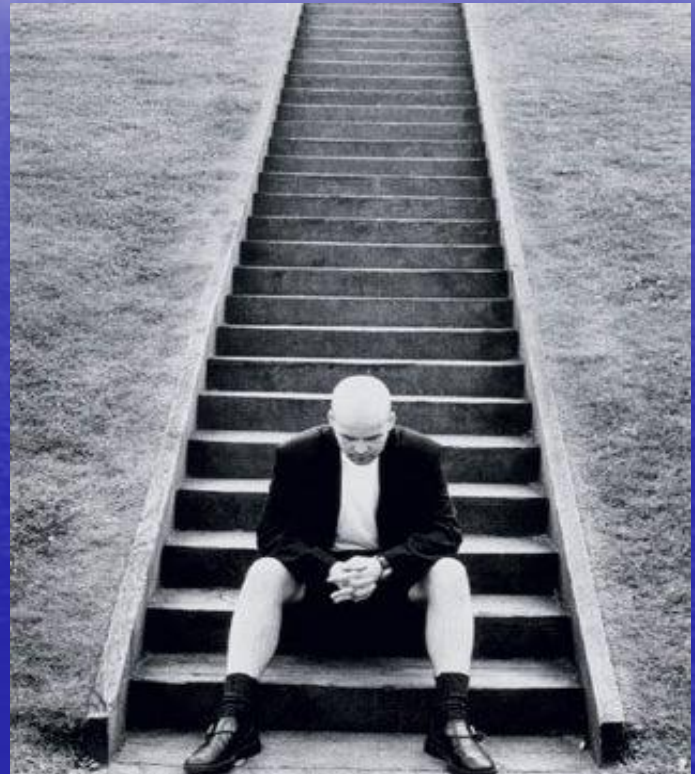


Conversando sobre o suicídio

“Promoção da vida e Prevenção
ao Suicídio”

Suicídio

Quais são as nossas
percepções?



Mitos sobre o suicídio



Adaptado de BEFRIENDERS INTERNATIONAL

- **Quem vive ameaçando se matar nunca o faz.**

O fato de dizer que quer morrer já é um alerta importante de que alguma coisa vai muito mal com a pessoa. Mais de 80% das pessoas que cometeram suicídio manifestaram previamente sua intenção.

- **A tentativa de suicídio é uma forma de chamar a atenção.**

Verbalizar esse pensamento de morte é um importante sinal de alerta de que a pessoa está em grande sofrimento.

- **Quem quer se matar normalmente não fala sobre o assunto, simplesmente se mata.**

A maior parte das pessoas que se suicida dá sinais importantes, às vezes inconscientes, de que não estão bem.



- **Quem comete suicídio é louco.**

Independentemente do estado mental da pessoa que fala em se matar, este é um importante sinal de alerta. É comum achar que o suicídio ocorre apenas em quem tem um grave problema mental, mas isso nem sempre é verdade.

- **Não se deve perguntar se a pessoa está pensando em se matar porque isso pode induzi-la ao suicídio.**

O tema deve ser abordado abertamente, porém com cautela, com uma atitude de acolhimento. Proporcionar um espaço para falar sobre seu sofrimento, de forma respeitosa e compreensiva, mostra a ela que nos importamos e que outras saídas são possíveis.

- **Se alguém quer se suicidar, nada vai impedi-lo.**

A pessoa que fala em acabar com sua própria vida está falando de um sofrimento insuportável, para o qual não vê saída, e que enxerga a morte como única possibilidade. "Não se trata de evitar todos os suicídios, mas sim os que podem ser evitados."

- **Quando uma pessoa tenta suicidar-se, tentará novamente pelo resto da vida.**

A pessoa que quer suicidar-se sente-se assim por um determinado tempo, até poder enxergar outras saídas para o sofrimento. É nisso que o profissional deve apostar, envolvendo a pessoa nessa busca de novas possibilidades.

- **Uma pessoa que tenta se matar uma vez, dificilmente tentará novamente.**

A tentativa de suicídio é o fator de risco mais importante. As estatísticas mostram que, para cada suicídio consumado, ocorreram dez tentativas, e que a pessoa pode tentar mais de uma vez.

- **Quem planeja o suicídio quer morrer.**

A ambivalência é uma característica muito importante. A pessoa muitas vezes não deseja a morte, mas uma vida diferente, uma saída.

- **Após uma tentativa de suicídio, uma melhora rápida significa que o perigo já passou.**

Ela pode estar mais calma justamente por já ter decidido pelo suicídio como forma de terminar com seu sofrimento, aguardando apenas uma oportunidade. Muitos suicídios ocorrem quando a pessoa começa a melhorar do quadro depressivo, quando tem a energia e a vontade de transformar pensamentos em ação auto-destrutiva.

- **Quem se mata é fraco.**

O que leva ao suicídio é uma dor psíquica insuportável e não uma atitude de covardia ou de coragem.

- **Suicídio é coisa de rico; pobre não tem tempo para isso.**

O suicídio atinge todas as camadas sociais, independente de sexo, raça ou idade.





HISTÓRICO

- Etimologicamente a palavra suicídio tem suas origens no latim *Sui* = si mesmo e *Caedes* = ação de matar.
- É a morte auto-inflingida, provocada por um ato voluntário e intencional.

HISTÓRICO

- Primeiros registros de uso da palavra suicídio no século XVI.
- Será que não existiam suicídios antes disto?
- O comportamento suicida sempre existiu, remontando aos tempos mais antigos da humanidade.
- O que vai mudar ao longo dos tempos é basicamente como este ato é encarado (tolerância, condenação, aceito em determinadas circunstâncias...).

HISTÓRICO

“Só existe um problema filosófico realmente sério: é o suicídio. Julgar se a vida vale ou não vale a pena ser vivida é responder a questão fundamental da filosofia. O resto, se o mundo tem três ou quatro dimensões, se o espírito tem nove ou doze categorias, vêm em seguida.”

Albert Camus (1913-1960)

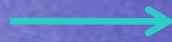
HISTÓRICO

Antiguidade Greco-Romana

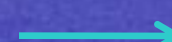
Idade Média

Idade Moderna

TOLERÂNCIA



CONDENAÇÃO



DILEMA

Ato de liberdade

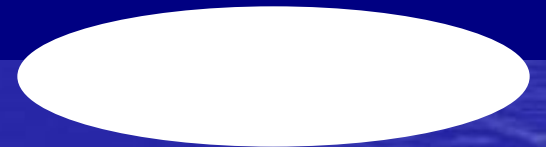
Demônio

Ciências

Honroso

Penalidades

Problema



No Mundo:

- 1 Milhão de mortes por ano;
- 1 Morte a cada 40 segundos;
- Aumento de 60% em 45 anos;
- 3 causa de mortes entre 15 e 35 anos;

Dados Epidemiológicos



PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

- Número crescente de suicídios
- ♂ adolescentes e adultos jovens
- Indígenas, agricultores, policiais
- Cidades menores

Dados Epidemiológicos



TOTAL DE MORTES

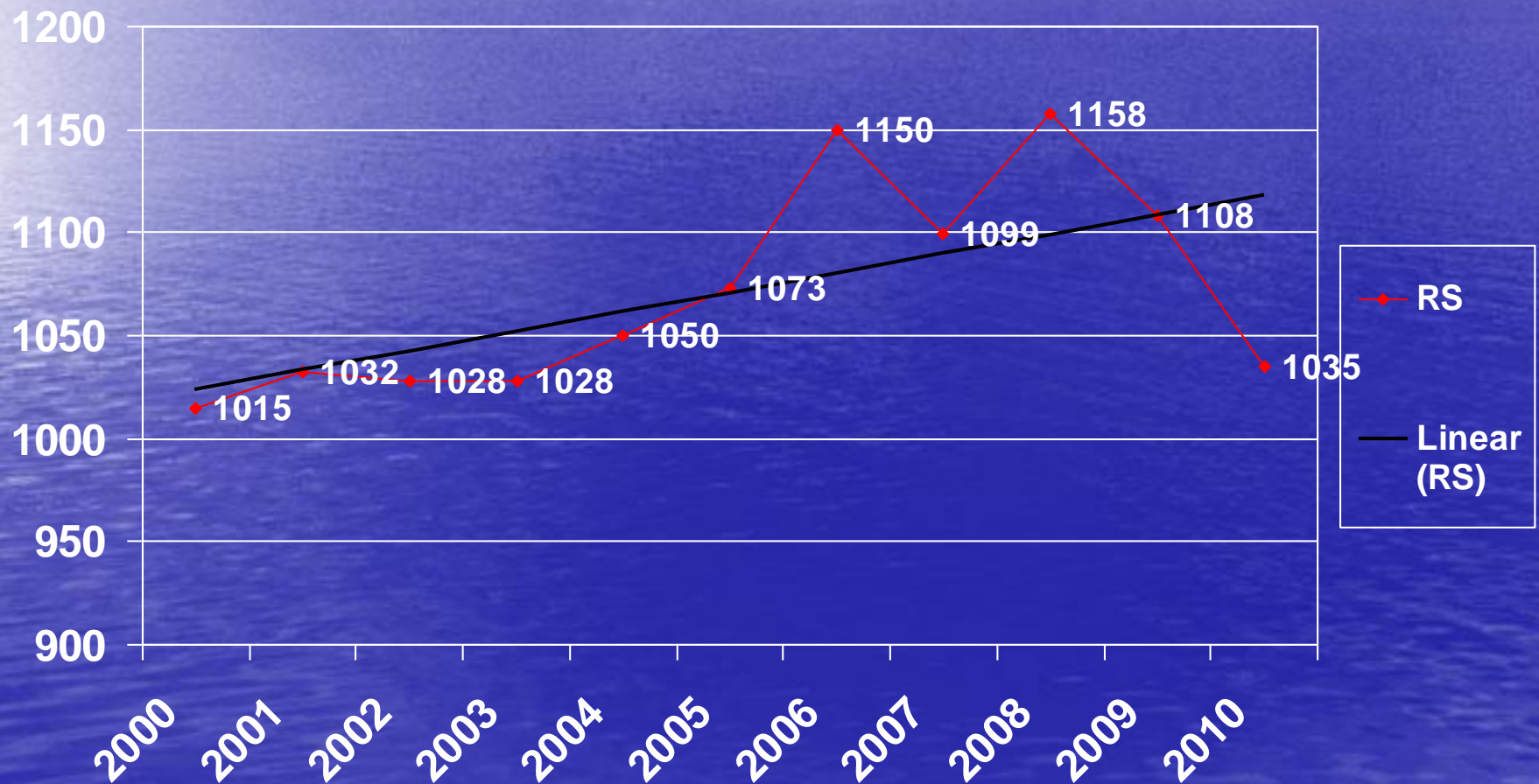
8954 mortes em 2010

11^o do mundo

25 por dia

Rio Grande do Sul

Óbitos por Suicídio



Mortalidade Suicídio RS:

Anos										
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
1.015	1.032	1.028	1.028	1.050	1.073	1.150	1.099	1.158	1.108	1.035

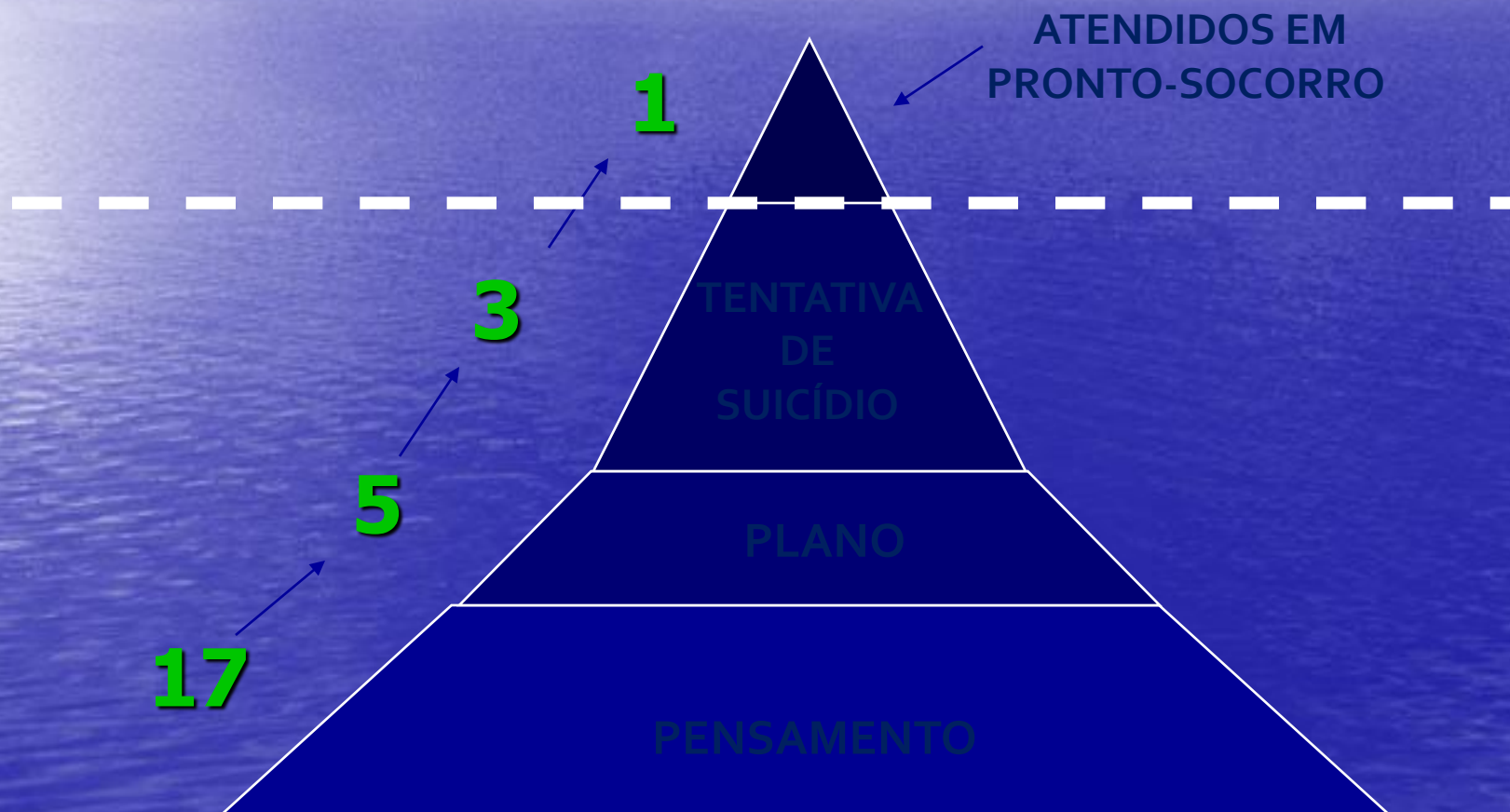
VIOLÊNCIA x SUICÍDIO

- No Rio Grande do Sul, entre 1985 e 2005, as mortes por violência caíram 7,1% para toda a população e 5,4% para os homens.
- No mesmo período, o suicídio cresceu 7,8% para a população e 18,4% para os homens.

20 MAIORES COEFICIENTES DE SUICÍDIO EM CIDADES > 50 MIL HABITANTES
(MÉDIA DO TRIÊNIO 2005 – 2007)

CIDADE	ESTADO	COEFICIENTE DE SUICÍDIO
● Venâncio Aires	RS	26,2
● Lajeado	RS	19,4
● Caicó	RN	15,8
● Santa Rosa	RS	15,7
● Vacaria	RS	15,7
● Boa Viagem	CE	15,5
● Gaspar	SC	15,2
● Itaúna	MG	15,2
● Dourados	MS	15,1
● Guaxupé	MG	15,0
● São Borja	RS	14,6
● Canguçu	RS	14,5
● Uruguaiana	RS	14,3
● Tianguá	CE	14,2
● Passo Fundo	RS	13,9
● Santa Cruz do Sul	RS	13,9
● Tailândia	PA	13,8
● Saporanga	RS	13,8
● Curvelo	MG	13,5

De cada 100 habitantes, ao longo da vida...



	TENTATIVA DE SUICÍDIO	SUICÍDIO
Homens : mulheres	1:3	3:1
Fator predisponente	Impulsividade	Depressão
Fator precipitante	Conflito	Perda
Afeto	Frustração raivosa	Desespero
Objetivo	Influenciar pessoas	Cessaçãõ da dor psíquica
Método empregado	Não Violento	Violento

O Fenômeno: definições

Critérios importantes a considerar:



INTENCIONALIDADE

LETALIDADE

OBS: Quanto maior a letalidade, maior a gravidade; mas não necessariamente maior a intencionalidade!

O Fenômeno: definições

Suicídio é a morte auto-inflingida, provocada por um ato voluntário e intencional.

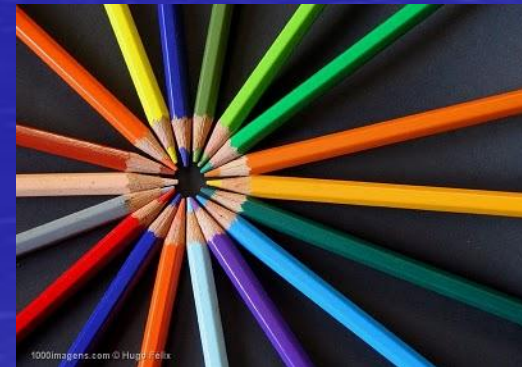
“Um ato autoinfligido, mesmo que tenha graus variáveis de intenção letal e mesmo que não se tenha clareza do motivo desse ato, pode ser indicativo de um comportamento suicida. Essa noção permite conceber o comportamento suicida como um *continuum* que inicia com pensamentos de autodestruição, passa das ameaças e gestos às tentativas de suicídio e, finalmente, consoma o ato suicida”.

Werlang, B.G. e Botega N.J. (org.). **Comportamento Suicida**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

O Fenômeno: definições

- Suicídio: fenômeno complexo e multifatorial;
- Afeta os sobreviventes, entre 5 e 10 pessoas;
- Desconhecimento, medo, preconceito, incômodo e atitudes condenatórias = SILÊNCIO;
- Visto como problema individual e não social;

"É preciso desmistificá-lo, promovendo uma discussão mais ampla e aberta para gerar ações e políticas públicas visando a sua prevenção e controle."



0 Suicídio

Todos conhecem os danos e as repercussões ocasionadas pelo comportamento suicida...



- Perda da qualidade de vida
- N° Impactos psicológicos intensos
- N° de internações
- N° de atendimentos sistemáticos



Fatores de Risco

- Transtorno mental;
- História familiar;
- **Tentativa anterior**



maior indicador de risco.

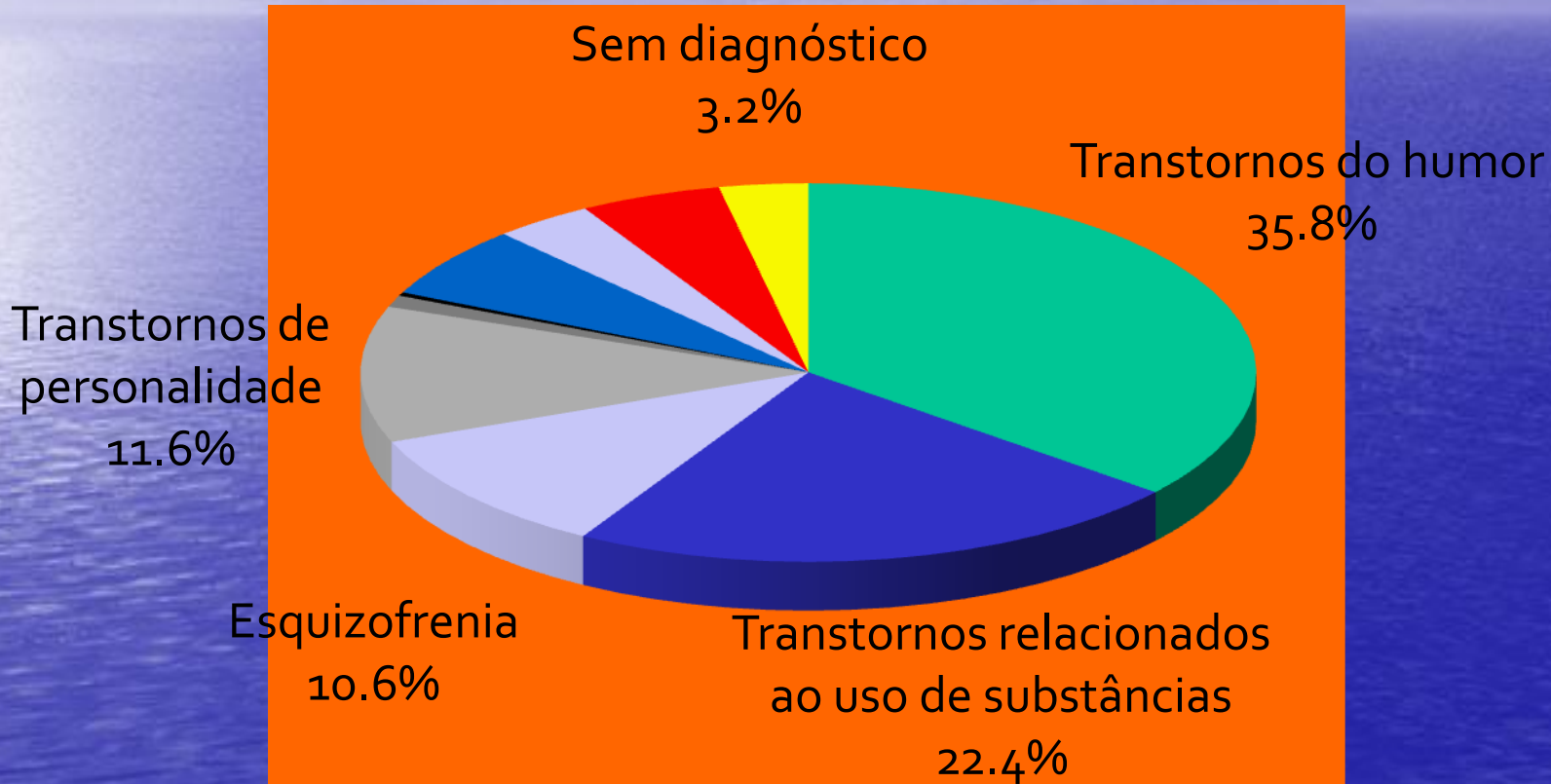


FATORES DE RISCO

Transtornos mentais

- Transtornos do humor, como depressão;
- Transtornos mentais e de comportamento do uso de substâncias, como o álcool;
- Transtornos de personalidade;
- Esquizofrenia;
- Transtornos de ansiedade;
- Comorbidade aumenta os riscos (ou seja, sofrer de alcoolismo e de depressão).

Fatores de Risco



Análise de 15.629 casos de suicídio

Bertolote e cols. (2003)

FATORES DE RISCO

Aspectos Sociais

- Sexo masculino
- Idade entre 15 e 35 anos e acima de 75 anos
- Muito pobres ou muito ricos
- Moradores de áreas urbanas
- Desempregados (principalmente perda recente do emprego)
- Aposentados
- Isolamento social
- Solteiros ou separados
- Migrantes

FATORES DE RISCO

Aspectos psicológicos

- Perdas recentes
- Perdas de parentes na infância
- Famílias conturbadas
- Datas importantes
- Reações de aniversário
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável

FATORES DE RISCO

Condição de saúde limitante

- Doenças orgânicas incapacitantes
- Dor crônica
- Lesões desfigurantes
- Epilepsia
- Trauma medular
- Tumores malignos
- Aids

Fatores de Proteção

- Religiosidade
- Proximidade com a família
- Percepção otimista da vida
- Gravidez e maternidade
- Ter uma ocupação/emprego
- Rede social
(interdependência)
- Capacidade de
enfrentamento (copying)



Frases de Alerta

“Eu preferia estar morto.”

“Eu não posso fazer nada.”

“Eu não agüento mais.”

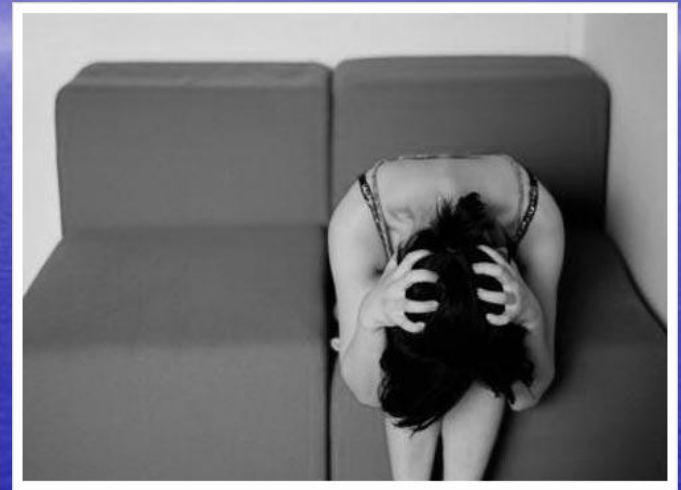
“Eu sou um perdedor e um peso pros outros.”

“Os outros vão ser mais felizes sem mim.”



Risco Iminente

Preferir a morte;
Sentir-se um peso para os outros;
Não estar mais suportando...



D_s



DESESPERO

DESESPERANÇA

DESAMPARO

DEPRESSÃO

Frases de alerta + 4Ds



necessidade de
investigação cuidadosa
sobre suicídio

Sinais de Alerta

- Desejo súbito de concluir afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento, etc.;
- Cartas de despedida;
- Menção repetida de idéias de morte ou suicídio;
- Planejamento detalhado;
- Precauções para não ser descoberto.



Aspectos Observados no comportamento suicida

1) Ambivalência:

- desejo de viver x desejo de morrer
- Não necessariamente desejo de morrer, mas de parar com a dor e o sofrimento.

2) Impulsividade:

- Suicídio é um ato impulsivo.

3) Rigidez:

- Pensamentos, sentimentos e ações estão constrictos. Pensamento rígido, não consegue ver outra saída.

AVALIAÇÃO DO RISCO DE SUICÍDIO

1

Ideação suicida?

Em algum desses momentos difíceis chegou a pensar que seria melhor morrer?

2

Controle?

Pensamentos persistem?
Assustam?
Pode acontecer?

3

Plano?

Pensou em como se matar?
Arma de fogo em casa?
Medicamentos?
Venenos?

MANEJO



Para lidar com as situações de suicídio é preciso...

- Compreender a complexidade do fenômeno;
- Saber identificar as situações de vulnerabilidade;
- Construir e articular uma rede de prevenção e controle.



**Se eu perguntar
sobre suicídio...**

Posso induzir um
suicídio?

Vou ter que carregar
o problema da pessoa?

Não!

Peça ajuda de outras pessoas!

O que não fazer:

- Ignorar a situação;
- Tentar se livrar do problema acionando outro serviço e considerar-se livre de qualquer ação;
- Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça;



O que não fazer:

- Desafiar a pessoa a continuar em frente;
- Fazer o problema parecer trivial;
- Dar falsas garantias;
- Jurar segredo;
- Deixar a pessoa sozinha.



O que fazer:

- Levar a situação a sério e verificar o grau de risco;
- Perguntar sobre tentativas anteriores;
- Perguntar sobre o plano de suicídio;





O que fazer:

- Uma abordagem calma, aberta, de aceitação e não julgamento é fundamental para facilitar a comunicação;
- Busque manter a privacidade do paciente;
- Reserve tempo e esteja disponível para escutar;
- Seja empático com as emoções. No entanto, podem ocorrer sentimentos contraditórios. O importante é estar atento a isso e lidar com eles.

O que fazer:



- Explorar as outras saídas além do suicídio;
- Remover os meios pelos quais a pessoa possa se matar;
- Ganhar tempo – fazer um contrato;

O que fazer:

- Verificar rede social / familiar;
- Tomar atitudes, conseguir ajuda;
- Ter cuidado com o sigilo;
- Se o risco é grande, ficar com a pessoa – manter o paciente seguro;
- Havendo risco iminente, é importante uma avaliação psiquiátrica.



A ameaça de suicídio é uma
forma de pedir ajuda!



Prevenção do Comportamento Suicida

- ❑ Reduzir o estigma
- ❑ Capacitar profissionais
- ❑ Desenvolver projetos educativos
- ❑ Aumentar os recursos de assistência
 - ❑ Restringir o acesso aos meios
- ❑ Divulgação na mídia de forma responsável
 - ❑ Apoio a pesquisas científicas