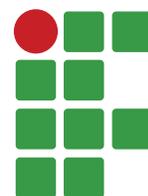


INSTITUTO FEDERAL
Roraima



PRECISAMOS FALAR
SOBRE O SUICÍDIO:
orientação à população
roraimense



INSTITUTO FEDERAL
Roraima



PRECISAMOS FALAR SOBRE O SUICÍDIO:

orientação à população
roraimense

Roraima
2020

TEXTOS:

Francisco do Nascimento Moura,
Gleiciane Machado de Sousa Moreira,
Rafael Regis Aquino Maciel,
Tatiana Pereira Sodré e
Wilma Moraes

EDIÇÃO:

Tatiana Pereira Sodré

LAYOUT E DIAGRAMAÇÃO:

Jayne de Castro Thomé

REVISÃO:

Antônio de Souza Matos

BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL:

Rosinéia Silva da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima
Sistema de Biblioteca do IFRR – SIBI

I59s Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de Roraima.

Precisamos falar sobre o suicídio: orientação à população roraimense. / Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de Roraima, edição de Tatiana Pereira Sodré; layout e diagramação de Jayne de Castro Thomé; revisão de Antônio de Souza Matos – Boa Vista, RR: IFRR, 2020.

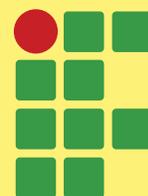
28 p.; il.

Textos de: Francisco do Nascimento Moura, Gleiciane Machado de Sousa Moreira, Rafael Regis Aquino Maciel, Tatiana Pereira Sodré e Wilma Moraes e Bibliotecária responsável: Rosinéia Silva da Silva.

1. Prevenção ao suicídio. 2. Valorização da vida. 3. Ajuda em Roraima. I. Sodré, Tatiana Pereira. II. Thomé, Jayne de Castro. III. Matos, Antônio de Souza. IV. Título. V. IFRR.

CDD 362.28098114

Bibliotecária responsável: Rosinéia Silva da Silva CRB-11/752



INSTITUTO FEDERAL
Roraima

APRESENTAÇÃO

É PRECISO FALAR SOBRE O ASSUNTO, SIM!

Falar sobre suicídio é tão complexo e delicado que, ao contrário do título desta apresentação, muitas pessoas acham que não seja bom falar sobre isso, principalmente porque ainda é um tabu. Entretanto, profissionais da área da saúde (psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, entre outros) defendem a ideia de que, no momento em que se abre um espaço para um diálogo, sem que sejam externados julgamentos ou opiniões, o quadro clínico da vítima pode ser alterado, dependendo da complexidade dos fatos.

Especialistas afirmam, com indicadores bastante alarmantes, que os gatilhos na tomada da trágica decisão são inúmeros, mas normalmente associados à ideia de fugir de um problema sem solução. Num processo de imersão, a vítima se fecha em um mundo particular, construindo, infelizmente, um caminho de apatia, de melancolia e, embora possa dar sinais nítidos de que está perdendo o interesse pela vida, esses, às vezes, tornam-se imperceptíveis até para os amigos mais próximos.

Num piscar de olhos, a desesperança assume um papel preponderante, aumentando os índices negativos sobre o problema; e estava registrado lá no *feed*, nos *stories*, nos *posts* das redes sociais, mas ninguém viu, ninguém percebeu... muitos acharam natural a atitude da vítima... Essa é uma realidade cada vez mais crescente envolvendo pessoas adultas (por situações diversas: alcoolismo, dí-



vidas, relacionamentos frustrados...), mas sobretudo jovens entre 15 e 25 anos, período de formação educacional em que escola e família precisam ter um vínculo bastante estreito na condução dos caminhos desses seres, cada um fazendo a sua parte. Os pais, por exemplo, precisam acompanhar a rotina dos filhos, sendo mais presentes na vida deles. Nesse contexto, surge o movimento Setembro Amarelo, uma campanha que objetiva falar sobre a valorização da vida.

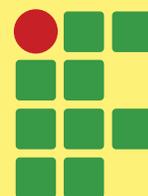
Em nossa instituição, muitas ações de conscientização e prevenção ao suicídio foram desenvolvidas durante todo este mês, envolvendo estudantes de todas as unidades. E, no fechamento do Setembro Amarelo, surge mais uma importante contribuição da equipe multiprofissional do IFRR: esta cartilha, que, de forma muito

acolhedora e humanizada, aborda pontos significativos de como podemos, numa atitude de empatia, ajudar o nosso próximo, ratificando a ideia de que **“é preciso falar sobre o assunto, sim!”**

Boa leitura a todos!

Abrço fraterno,

Profª. Sandra Mara de Paula Dias Botelho
Reitora do IFRR



INSTITUTO FEDERAL
Roraima

INTRODUÇÃO



A escola é um lugar onde as crianças e os adolescente passam a maior parte de suas vidas e, por isso, torna-se um espaço privilegiado para trabalhar não somente a aprendizagem formal, mas também o desenvolvimento de habilidades sociais e de bem-estar, como elementos protetivos à saúde emocional.

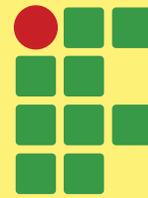
Estudos mais recentes apontam uma alta prevalência de transtornos mentais. A depressão é um dos mais frequentes. Em todo o mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno, que cresce gradativamente, inclusive entre os mais jovens.

De acordo com a OMS/OPAS/2018, estima-se que, mundialmente, 10% a 20% dos adolescentes vivenciem problemas de saúde mental, todavia permanecem diagnosticados e tratados de forma inadequada.

Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos. Para cada suicídio, há um número maior de tentativas. É a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos. No Brasil, o suicídio entre os jovens de 10 a 19 anos aumentou 18% de 2011 a 2015 (OMS, 2018).

As tentativas de suicídio podem ser impulsivas ou associadas a um sentimento de desesperança ou solidão. São oriundas de multifacetados fatores de risco. As consequências da escolha de não falar sobre o tema com adolescentes e jovens se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental, e limitando futuras oportunidades.

Assim, estar atento e conversar abertamente sobre todos esses assuntos é o que a escola e a família podem e devem fazer. Sempre.



INSTITUTO FEDERAL
Roraima

1. SUICÍDIO: PRECISAMOS FALAR DESSE TEMA

O **suicídio** é uma doença **multidimensional**, influenciada por vários fatores, como físicos, psíquicos, culturais, econômicos, sociais, situacionais e biológicos, que levam uma pessoa a acreditar que ele seja a única solução para um problema. Portanto, não atribua ao suicídio causas limitadas. Não o relacione com crise, loucura ou falta de fé. Não julgue ou estigmatize! **A questão do suicídio é um problema de todos!**

CONHEÇA OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO SUICIDA:

- Transtornos mentais (depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia);
- Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias;
- Transtornos de personalidade;
- Isolamento social;
- Populações especiais (indígenas, adolescentes e moradores de rua);
- Abuso físico ou sexual na infância;
- Doenças crônicas e dolorosas;
- Pessoas que já tentaram antes o suicídio ou que manifestam ideias suicidas, ou que têm familiares que cometeram suicídio.

VEJA OS FATORES DE PROTEÇÃO EM RELAÇÃO AO SUICÍDIO:

1. Apoio social e bons vínculos afetivos:



Apoio e bom relacionamento familiar;



Sensação de pertencer a um grupo;



Bom relacionamento com os colegas de escola e os professores.

2. Estilo cognitivo e de personalidade:



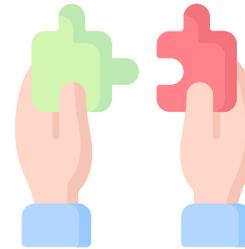
Sentimentos de valor pessoal;



Disposição para pedir conselhos;



Sentimentos de autoconfiança;



Habilidades para resolução de problemas;



Disposição para procurar ajuda, quando necessário;



Abertura para adquirir novos conhecimentos.

3. Fatores culturais, ambientais e sociodemográficos:



Integração social por meio de atividades culturais, de lazer e esportivas;



Alimentação e sono adequados;



Espiritualidade: que independe da afiliação religiosa;



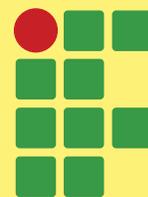
Prática de atividades físicas;



Estar empregado (a);



Acesso aos serviços e cuidados de saúde mental.



INSTITUTO FEDERAL
Roraima

PRIMEIRO PASSO PARA VOCÊ OFERECER AJUDA ADEQUADA E SEM JULGAMENTO

**ENTENDA AS CRENÇAS E OS MITOS
SOBRE O SUICÍDIO**



“É SÓ UMA TENTATIVA DE CHAMAR ATENÇÃO”

Um dos fatores de risco para o suicídio é ter havido uma tentativa anterior.



A pessoa quer parar de sofrer, e esse ato de chamar a atenção é um pedido de ajuda a você.



“QUEM QUER SE MATAR NÃO AVISA”

Muitas pessoas, antes de cometerem o suicídio, demonstram alguns sinais de que não estão se sentindo bem: verbais, físicos e comportamentais. Assim, ficar atento a eles é essencial para salvar uma vida.





**“O SUICÍDIO NÃO
PODE SER EVITADO.”**

O suicídio é multicausal, não apenas uma escolha individual. Estar atento aos sinais é uma forma de agir diretamente nas causas, atuando nos fatores de risco e de proteção.



**“PERGUNTAR A UMA
PESSOA SE ELA
PENSA EM SUICÍDIO
AUMENTA O RISCO.”**



Na verdade, é uma forma de demonstrar que a vida dela é importante e que você se preocupa com ela. Desse modo, você cria um elo de confiança para a pessoa se sentir à vontade para falar. Depois, sem muitos rodeios, em momento oportuno, pode ajudá-la a encontrar formas de buscar apoio.

O SUICÍDIO NÃO ESTÁ RELACIONADO À CORAGEM, MAS, SIM, AO SOFRIMENTO. ENTÃO, FAÇA O SEGUINTE:

Acolha o argumento do sofrimento.
Toda comunicação suicida deve ser levada a sério. Não se trata de manipulação, e sim de comunicação de que algo não vai bem;

Fale com empatia e cuidado;

Mostre que você se importa com o outro;

Se você não sabe o que fazer, procure quem possa ajudar;

Mostre como e onde procurar ajuda.



O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER EM RELAÇÃO AO SUICÍDIO?



O QUE FAZER?

Ouvir, mostrar empatia e ficar calmo;
Ser afetuoso e dar apoio;
Levar a situação a sério e verificar o grau de risco;
Perguntar sobre tentativas anteriores;
Explorar as outras saídas, além do suicídio;
Perguntar sobre o plano de suicídio;
Ganhar tempo fazer um contrato;
Identificar outras formas de dar apoio emocional;
Remover os meios, se possível;
Tomar atitudes, contar a outros, conseguir ajuda;
Se o risco é grande, ficar com a pessoa.



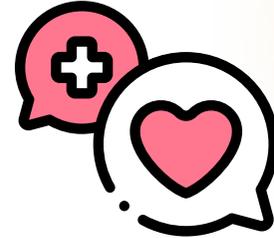
O QUE NÃO FAZER?

Ignorar a situação;
Ficar chocado, ou envergonhado, e em pânico;
Falar que tudo vai ficar bem;
Desafiar a pessoa a continuar em frente;
Fazer o problema parecer trivial;
Dar falsas garantias;
Jurar segredo;
Deixar a pessoa sozinha.

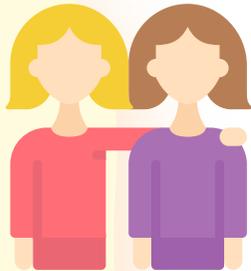
AÇÕES QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO:



Falar de bem-estar e promoção de saúde mental;



Estimular debates saudáveis sobre o tema;



Acolher a pessoa em seu sofrimento psíquico e oferecer apoio;



Recomendar que pessoas que sofrem bullying não se calem e procurem ajuda;



Orientar e informar os locais adequados onde procurar ajuda;



Estimular a criação de espaços de cuidado e pertencimento em escolas para promover bem-estar e saúde psicossocial.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

Não utilize a expressão “cometeu suicídio”, uma vez que ela remete a um crime. Sugere-se utilizar a expressão “morreu por suicídio”. Detalhes como esses podem fazer toda a diferença na comunicação. Portanto, busque uma linguagem clara e objetiva, sem “sensacionalismos”;

Não divulgue o lugar, a carta de despedida e o método utilizado no suicídio;

Jamais compartilhe fotos ou vídeos de um suicídio;

Não romantize ou fale como se fosse algo legal, um ato corajoso ou de covardia;

Não relacione o suicídio com crime, loucura ou falta de fé;

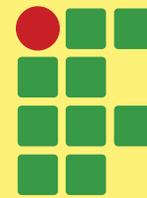
Não coloque o suicídio como “bem-sucedido” nem dê a entender que a pessoa encontrou a paz;

Não determine um culpado ou um único motivo;

Não julgue, não faça piadas nem estigmatize;

Não aponte o suicídio como uma saída.





INSTITUTO FEDERAL
Roraima

2. ONDE PROCURAR AJUDA EM RORAIMA PARA SAÚDE MENTAL?

ATENDIMENTO DE URGÊNCIA/EMERGÊNCIA (ATENDIMENTO 24 H)

N.º	NOME	PÚBLICO	ENDEREÇO	TELEFONE
1	Hospital Geral de Roraima	A partir de 14 anos de idade	Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, n.º 3308, Bairro Aeroporto, Boa Vista.	2121-0620
2	Pronto Atendimento Cosme e Silva		Rua Delman Veras, s/n.º, Bairro Pintolândia, Boa Vista.	---
3	Hospital da Criança Santo Antonio	Até 13 anos e 11 meses de idade.	Av. Brasil, n.º 1645, Centro, Boa Vista.	3198-3000
4	Todas as Unidades de Saúde de Atendimento de Emergência dos municípios do interior do estado			

OBSERVAÇÃO: a pessoa em surto ou crise que ameace sua integridade física ou de terceiros deve ser levada para um dos atendimentos de emergência listados acima. Se necessário, peça ajuda ligando gratuitamente para o Samu (192) ou para a Polícia Militar (190).

ATENDIMENTO AMBULATORIAL

CASOS LEVES:

*Todas as Unidades Básicas de Saúde dos municípios (para todas as idades, sem necessidade de encaminhamento).

CASOS MODERADOS:

N.º	NOME	PÚBLICO	ENDEREÇO	TELEFONE
1	Hospital Coronel Mota	A partir de 14 anos de idade	Rua Coronel Pinto, n.º 636, Centro, Boa Vista.	2121-7463
2	Hospital da Criança Santo Antônio	Até 13 anos e 11 meses de idade	Av. Brasil, n.º 1645, Centro, Boa Vista.	3198-3000

OBSERVAÇÃO: necessitam de encaminhamento da Unidade Básica de Saúde (UBS).

ATENDIMENTO AMBULATORIAL

CASOS GRAVES E PERSISTENTES (sem necessidade de encaminhamento):

N.º	NOME	PÚBLICO	ENDEREÇO	TELEFONE
1	Centro de Atenção Psicossocial – CAPS II	Adulto ¹ e criança/adolescente até os 13 anos	Rua Dom José Nepote, n.º 901, Bairro São Francisco, Boa Vista.	3624-2384
2	Centro de Atenção Psicossocial – CAPS III	Adulto ²	Av Ene Garcez, n.º 497, Centro, Boa Vista.	98404-4219
3	Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas – CAPS AD III	Todas as idades e bairros	Rua Adail Oliveira Rosa, n.º 1652, Bairro Jardim Floresta, Boa Vista.	98407-2238
4	Unidade de Acolhimento Adulto	Adulto	Rua Bahia, s/n.º, Bairro dos Estados, Boa Vista.	98405-2333

1 Bairros de abrangência: Jardim Caranã, União, Cidade Satélite, Murilo Teixeira, Psicultura, Santa Tereza, Jardim Floresta, Caranã, Cauamé, Aeroporto, Said Salomão, São Vicente, Mecejana, Bairro dos Estados, 31 de Março, São Francisco, São Pedro, Centro, Aparecida, Caçari, Calungá, Canarinho, Paraviana, Buritis, 13 de setembro, Pricumã, Cinturão Verde, Liberdade, Centenário e Marechal Rondon.

2 Bairros de abrangência: Jardim Primavera, Silvio Leite, Equatorial, Alvorada, Laura Moreira, Cambará, Nova Canaã, Asa Branca, Jóquei Clube, Tancredo Neves, Caimbé, Olímpico, Prof. Araceli Souto Maior, Pintolândia, Hélio Campos, Jardim Tropical, Santa Luzia, Sílvio Botelho, Raiar do Sol, Bela Vista, Nova Cidade, Operário, São Bento, Pérola e Distrito Industrial.

INTERIOR DO ESTADO

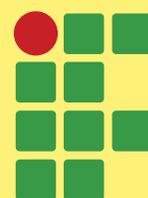
N.º	NOME	PÚBLICO	ENDEREÇO	TELEFONE
1	Centro de Atenção Psicossocial – CAPS I	Todas as idades	Rua Eduardo Viana, s/n.º, Bairro Vila Nova, Pacaraima.	(95) 3592-1008
2			Rua Av. Dra Yandara, s/n.º, Bairro Portelinha, Rorainópolis.	---
3			Avenida Doutor Zanny, s/n.º, Bairro Centro, Caracaraí.	(95) 3532-1484
4			Rua Estevão Cabral Silva, n.º 203, Bairro Getúlio Vargas, Bonfim.	---
5			Rua Fabian Pereira de Melo, s/n.º, Bairro Azul, Alto Alegre.	---
6			Rua Angela Conceição Barros, n.º 30, Centro, Cantá.	(95) 3553-1235

OUTRAS OPÇÕES DE ATENDIMENTO LABORATORIAL

N.º	NOME	PÚBLICO	ENDEREÇO	TELEFONE
1	Serviço de Atendimento Psicológico da Universidade Federal de Roraima	Todas as idades	Campus Paricarana, ao lado da Unidade de Saúde da UFRR, Bairro Aeroporto, Boa Vista.	3623-2391 ou 99170-0621
2	Clínica Escola de Psicologia da Faculdade Cathedral		Av. Luís Canuto Chaves, n.º 293, Bairro Caçari, Boa Vista. Horário: das 15h às 19h.	2121-3473

SITES E CONTATOS CONFIÁVEIS

N.º	NOME	SITE	TELEFONE
1	Instituto Vita Alere de Prevenção e Pós-prevenção do Suicídio	www.vitaalere.com.br	---
2	Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (Abeps)	www.abeps.org.br	---
3	Safernet – sobre cyberbullying e segurança na internet	www.safernet.org.br	---
4	Centro de Valorização da Vida (CVV)	www.cvv.org.br	188 (Ligação gratuita)
5	Organização Mundial da Saúde (OMS)	www.who.org	---
6	Ministério da Saúde	www.saude.gov.br	---

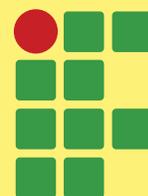


INSTITUTO FEDERAL
Roraima

CONCLUSÃO

Compromisso, sensibilidade, conhecimento, preocupação com outro ser humano e crença de que a vida é um aprendizado que vale a pena são os principais recursos que têm os profissionais da saúde e da educação. Apoiados nisso, podem ajudar a prevenir o suicídio juntamente com a família.





INSTITUTO FEDERAL
Roraima

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio:** informando para prevenir. Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2014. Disponível em: <http://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14#page/3>. Acesso em: 14 set. 2020.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. **A Saúde Mental na Escola:** o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenção do suicídio:** manual para professores e educadores. Genebra: Departamento de Saúde Mental, 2000. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_educ_port.pdf. Acesso em: 14 set. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE BRASIL. **Folha informativa** – saúde mental dos adolescentes – setembro 2018. Brasília, DF: The Pan American Health Organization, 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em: 14 set. 2020.

SCAVACINI, Karen. **Como falar de forma segura sobre o suicídio.** São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2019/09/425263625-Como-Falar-de-Forma-Segura-Sobre-Suicidio.pdf>. Acesso em: 14 set. 2020