SOBRE O SUICÍDIO

- O suicídio é considerado um grave problema de saúde pública.
- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o Brasil se encontra entre os 10 países com maiores números absolutos de suicídio.
- Estima-se que o número de tentativas de suicídio supere o número de suicídios em pelo menos 10 vezes.

FATORES DE RISCO

1. Comportamento retraído e dificuldade de relacionamento social e familiar.
2. Transtornos psiquiátricos: ansiedade, pânico, depressão, entre outros.
3. Mudança na personalidade, irritabilidade, pessimismo e/ou apatia.
4. Uso abusivo de álcool e/ou outras drogas.
5. Mudanças no hábito alimentar e de sono.
6. Tentativa de suicídio anterior.
7. Sentir-se sem valor ou com vergonha e sentimento de culpa.
8. Perda recente importante – morte, divórcio, separação, entre outros.
9. História familiar de suicídio.
10. Desejo súbito de concluir os afazeres pessoais.
11. Sentimentos de solidão, impotência, desesperança.
12. Doença física crônica, limitante ou dolorosa.
13. Abuso sexual.

ONDE PROCURAR AJUDA EM NOSSA REGIÃO

Emergência:
SAMU 192 - Pronto-socorro - Pronto Atendimento

Hospitais especializados em saúde mental:
Adulto - Hospital Estadual de Atenção Clínica
Infantil - Hospital Estadual Alzir Bernardino Alves
CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).
Centro de Valorização da Vida
Telefone - 188 (ligação gratuita) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail.

Toxcen – Centro de Atendimento Toxicológico do Espírito Santo
Apoio psicológico para vítimas de intoxicações por tentativas de suicídio.

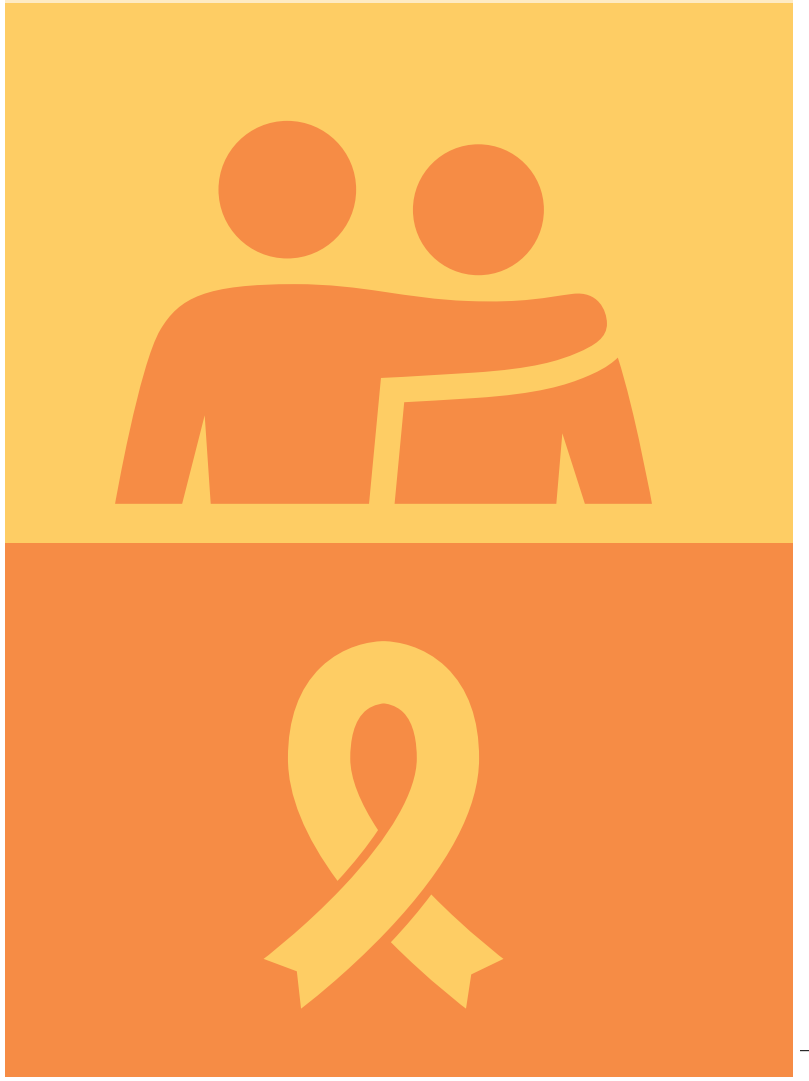
Telefone

0800-283-9904
PLANTÃO 24 HORAS - LIGAÇÃO GRATUITA

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Saúde

Não jogue este impresso em via pública.

Suicídio. Saber, agir e prevenir.



ATENÇÃO!
Os principais fatores de risco para o suicídio são:
- Histórico de tentativa de suicídio.
- Depressão grave.

SINAIS DE ALERTA

A maioria das pessoas que tentam ou cometem o suicídio emitem sinais de alerta. Pessoas que apresentam um dos sentimentos que começam com "D" associado a frases de alerta necessitam de atenção e avaliação de um profissional de saúde.

FRASES

Sentimentos - "D"

"Eu não aguento mais"
- DEPRESSÃO

"Eu sou um empecilho e um peso para os outros"
- DESESPERANÇA

"Sou um estorvo e não presto para nada"
- DESAMPARO

"Os outros vão ser mais felizes sem mim"
- DESESPERO

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

A maioria dos casos de suicídio podem ser prevenidos (90%), desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional (OMS). Estar aberto à escuta e ao diálogo sem julgamento é o primeiro passo para prevenção do suicídio. Algumas orientações podem ajudá-lo na comunicação:

COMO SE COMUNICAR

Ouvir atentamente, com calma.
- Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
- Dar mensagens não verbais de aceitação e respeito.
- Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa.
- Conversar honestamente e com autenticidade.
- Mostrar sua preocupação, seu cuidado e sua afeição.
- Focalizar nos sentimentos da pessoa.

COMO NÃO SE COMUNICAR

- Interromper muito frequentemente.
- Ficar chocado ou muito emocionado.
- Dizer que você está ocupado.
- Fazer o problema parecer trivial.
- Tratar o paciente de uma maneira que possa colocá-lo numa posição de inferioridade.
- Dizer simplesmente que tudo vai ficar bem.
- Fazer perguntas indiscretas.