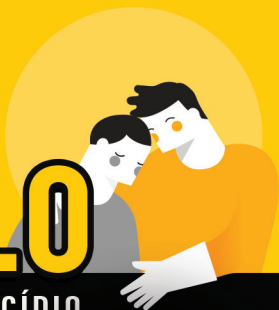


Setembro AMARELO



MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

O suicídio é uma das principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo.

No entanto, o conhecimento dos fatores de risco e sinais de alerta pode auxiliar na prevenção

FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO

www.setembroamarelo.com - Ligue CVV 24 horas: 188



1

Transtornos mentais: você sabia que praticamente todas as pessoas que cometeram suicídio apresentavam pelo menos um transtorno psiquiátrico? Pessoas com depressão, transtorno bipolar ou de personalidade, transtornos relacionados ao uso de drogas lícitas e ilícitas (álcool, maconha, crack, cocaína, por exemplo) e esquizofrenia fazem parte do grupo de risco.

2

Histórico pessoal: Tentativa prévia é o principal fator de risco para o suicídio.

3

Ideias e pensamentos suicidas: Comentários que demonstrem desespero, desesperança e desamparo podem ser manifestação da ideia suicida.

4

Fatores de estresse crônicos e recentes: Eventos de estresse significativos, como separação conjugal, migração ou perda de uma pessoa próxima, além daquelas situações que levam a prejuízo econômico e social como falência e perda de emprego, estão associados a pensamentos suicidas.

5

Organizar detalhes e fazer despedidas: É de extrema importância observar se existe algum comportamento que sugira uma preparação para o suicídio: mensagens de despedida (bilhetes ou recados nas mídias sociais), cartaz, testamentos, doação de posses importantes e acúmulo de medicamentos são alguns exemplos.

6

Meios acessíveis para suicidar-se: Acesso a armas de fogo, locais elevados e medicação em grande quantidade aumenta a chance de que uma eventual tentativa de suicídio seja efetivada.

7

Impulsividade: O suicídio, por mais planejado que tenha sido, muitas vezes parte de um ato motivado por eventos negativos. O impulso para cometer suicídio geralmente é transitório, com duração de alguns minutos ou horas e pode estar presente particularmente em jovens e adolescentes. A impulsividade pode ser acentuada quando há abuso de substâncias químicas.

8

Eventos adversos na infância e na adolescência: Ter sofrido maus tratos e abuso físico, sexual ou psicológico na infância, apresentar abuso ou dependência de substâncias lícitas ou ilícitas e falta de apoio social estão associados ao maior risco de suicídio.

9

Motivos aparentes ou ocultos: Algumas pessoas com pensamentos suicidas podem considerar a morte como um meio de “acabar com a dor”, “encontrar descanso” ou “final mais rápido para os seus sofrimentos”. Comentários com esse tipo de conteúdo servem como sinal de alerta.

10

Presença de doenças: Doenças crônicas, incluindo neoplasias em fase terminal, são fatores de risco para suicídio.

Como ajudar?

Se aproxime de quem precisa e ofereça ajuda. Ao perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, a pessoa em crise pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas. 90% dos suicídios podem ser prevenidos.

Para mais informações, acesse www.cvv.org.br ou ligue 188.