



Universidade Federal do Amapá – UNIFAP

O suicídio, ato final de um processo de crise vivido pela pessoa, é um fenômeno complexo que envolve múltiplas causas e que afeta, além de suas vítimas, os parentes e amigos. Em nossa sociedade o suicídio é cercado de desconhecimento e preconceito, o que leva ao silêncio em torno do problema. É necessário mudar essa visão para que pessoas de diferentes setores da sociedade atuem na sua vigilância, prevenção e controle.

A ideação suicida pode estar presente em diferentes faixas etárias, independente de gênero, cultura e condição socioeconômica.

AJUDE-NOS A IDENTIFICAR

Prevenção:

1 – Pessoas sob risco:

- Comportamento retraído, dificuldade para se relacionar com família e amigos;
- Casos de doença psiquiátrica;
- Alcoolismo;
- Ansiedade ou pânico;
- Mudança de personalidade, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
- Mudança no hábito alimentar ou de sono;
- Tentativa de suicídio anterior;
- Odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha por algo;
- Perda recente importante – morte, divórcio ou separação;
- História familiar de suicídio;
- Desejo súbito de concluir os afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento, etc;
- Sentimento de solidão, impotência e desesperança;
- Cartas de despedida, doença física crônica, limitante ou dolorosa;
- Falar repentinamente em morte ou suicídio.

2- Alguns fatores de risco

Transtornos mentais: transtornos de humor (ex: depressão), transtornos mentais do comportamento por substâncias psicoativas (ex: alcoolismo), transtornos de personalidade, esquizofrenia.

Psicológicos: perdas recentes, perda dos pais na infância, convívio familiar conturbado e problemático, datas importantes, impulsividade, agressividade, humor instável.

Sócias demográficas: sexo masculino, pessoas entre 15-35 anos e acima de 65 anos. Pobreza ou riqueza extrema, pessoas que moram nas áreas urbanas, desemprego recente, aposentados, pessoas em isolamento social, solteiros e separados.

Condições clínicas: doenças orgânicas incapacitantes, dor crônica, lesões desfigurantes, epilepsia, câncer, HIV/AIDS.

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O SUICÍDIO SÃO: TRANSTORNO MENTAL E TENTATIVAS ANTERIORES.



3 - Aspectos psicológicos sobre o suicídio:

- Ambivalência: quase sempre querem ao mesmo tempo morrer e viver;
- Impulsividade: o suicídio pode ser um ato impulsivo, desencadeado por situações negativas do dia-a-dia;
- Rigidez: pensar de forma rígida e drástica.

4- Frases de alerta:

“Eu preferiria estar morto”.

“Eu não posso fazer nada”.

“Eu não aguento mais”.

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

“Os outros serão mais felizes sem mim”.

5 - Sentimentos a serem observados

OS 4D.

Depressão, desesperança, desamparo, desespero.

6 – Ideias que levam ao erro:

“Se eu perguntar sobre suicídio pode levar a pessoa a isso”.

“Ele está ameaçando só para manipular”.

“Quem quer se matar se mata mesmo”.

“quem quer se matar não avisa”.

“o suicídio é um ato de covardia (ou de coragem)”.

“no lugar dele eu também me mataria”.

7 – Como ajudar:

- Uma abordagem calma, aberta de aceitação e de não julgamento é imprescindível para facilitar a comunicação.
- Ouça com cordialidade e atenção.
- Tenha empatia com as emoções da pessoa.

8 – Como se comunicar:

- Ouvir atentamente com calma e com postura afável.
- Entender os sentimentos das pessoas.
- Aceitar o sofrimento da pessoa e ter respeito por sua queixa.
- Expressar respeito pelas opiniões e pelos valores da pessoa.
- Mostrar preocupação, cuidado e afeto.

Percebe em seu colega os sintomas descritos acima?

QUEM PODE AJUDAR AQUI NA UNIFAP?

Divisão de Serviço Psicossocial – PROEAC - UNIFAP – FONE: 4009 2831- (**Discentes**)

Divisão de Qualidade de Vida/ DDP-PROGEP- UNIFAP: 3312-1728 – (**Servidor e dependente**)

CVV – fone: (96) 3223-4111 / Horário: 23 as 7 horas - (**Comunidade**)

