****

**Universidade Federal do Amapá – UNIFAP**

**Pró-reitoria de Extensão e Ações Comunitárias**

**Departamento de Ações Comunitárias e Estudantis**

**Divisão de Serviço Psicossocial**

**SETEMBRO AMARELO**

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 silencio 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.

**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;
* Historia 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 SUICIDIO SÃO: TRANSTORNO MENTAL E TENTATIVAS ANTERIORES.***

***3 - Aspectos psicológicos sobre o suicido:***

* 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.

***SUÍCIDIO: É PRECISO FALAR SOBRE, VIVER É A MELHOR SAÍDA.***

QUEM PODE AJUDAR:

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

Divisão de Serviço Psicosocial – PROEAC - UNIFAP – FONE: 4009 2831