



SAÚDE EMOCIONAL

SUICÍDIO:

ENTENDER PARA EVITAR



Cuidar
para
transformar





Por ano, são registrados **800 mil casos** de suicídio no mundo, sendo **12 mil no Brasil**.

Quais são as causas?

Existem vários motivos e características pessoais que, juntos, podem levar alguém a tentar se matar. Alguns fatores, quando presentes em conjunto, aumentam o risco:

Presença de um transtorno mental, como depressão, transtorno de personalidade e alcoolismo.

Histórico pessoal ou familiar de suicídio, revelando uma predisposição genética.

Presença de doenças físicas que causam limitações ou dores crônicas.

Fatores psicológicos que dificultam o controle do estresse ou que predispõem à impulsividade.

Fatores ambientais, como um grande estresse ocorrido nos últimos três meses (conflitos familiares, rompimento amoroso, morte de um ente querido, perda do emprego, aposentadoria, dificuldades econômicas etc.)



HOMENS COMETEM MAIS SUICÍDIO DO QUE AS MULHERES, MAS ELAS FAZEM MAIS TENTATIVAS.

ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS (15-35 ANOS) E IDOSOS ACIMA DOS 75 ANOS SÃO AS FAIXAS ETÁRIAS DE MAIOR RISCO.

SOLTEIROS, SEPARADOS, DIVORCIADOS E VIÚVOS TAMBÉM ESTÃO MAIS VULNERÁVEIS AO SUICÍDIO.

sinais

posso ajudar?

mitos e fatos

Sinais de alerta

- Tristeza prolongada e persistente
- Distanciamento da família, dos amigos e do cônjuge ou namorado
- Falta de interesse por atividades que antes lhe davam prazer, como hobbies ou cultos religiosos
- Desleixo ou abandono do emprego
- Expressão da vontade de acabar com a própria vida – por meio de redação de carta de despedida ou mesmo ao verbalizar essa intenção aos mais íntimos

Pessoas apresentando **diversos desses sinais** poderão estar com ideias de suicídio e chegar a planejar o ato. Mas também há casos em que a **tentativa ocorre sem maiores indícios** anteriores de problemas, de forma totalmente impulsiva. **É importante saber que a maioria** das pessoas tem pensamentos ambivalentes em relação à própria morte, o que permite que, **com apoio e tratamento, o suicídio seja evitável.**



voltar

Posso ajudar quem está pensando em suicídio?

Abaixo, algumas sugestões de fazer a abordagem:



Procure a pessoa para uma conversa franca, garantindo privacidade e disponibilidade de tempo para ouvi-la.



Acolha e respeite os sentimentos, as opiniões e os valores dela, sem julgamentos.



Não proponha soluções (“Você precisa mudar de vida”), não dê conselhos (“Você precisa se agarrar a Deus”), nem fale das suas experiências (“Eu já passei por coisa pior e superei”), pois esse tipo de comentário pode fazer a pessoa se sentir pior.



Mostre que você está ao lado dela (“Realmente, deve estar muito difícil para você, mas vamos sair dessa juntos”) e busque a ajuda de um profissional de saúde (médico, psicólogo) o quanto antes.

[voltar](#)

Como é a abordagem médica?

Pessoas com risco de suicídio baixo ou moderado e com bom suporte familiar e social – tratamento ambulatorial com psiquiatra

Pessoas com alto risco de suicídio, com baixo suporte familiar e social ou aquelas que tentaram o suicídio e revelam manter o propósito – tratamento em ambiente hospitalar

A família sempre deve ser envolvida nos cuidados e orientada a ficar mais próxima da pessoa e mais atenta às suas necessidades.

E se eu estiver com pensamentos suicidas?

Se você anda pensando com muita frequência na sua morte e tem achado que ela pode ser uma saída para o seu sofrimento, procure ajuda de alguém de sua confiança. Pode ser uma pessoa da família, um amigo ou um profissional de saúde.

voltar



E SE VOCÊ **NÃO TEM COM QUEM**
CONVERSAR A RESPEITO, PODE ACESSAR O
CVV (CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA)
PARA RECEBER APOIO EMOCIONAL, COM
TOTAL SIGILO.

CVV

Disque 188

Ou

www.cvv.org.br
para ser atendido por chat,
Skype, e-mail etc.

voltar

Mitos e fatos sobre o suicídio

MITO	FATO
Quem ameaça de se matar, não se mata	A maioria das pessoas que tenta ou comete suicídio dá avisos de sua intenção
Quem quer se matar, se mata mesmo, não tem o que fazer	A maioria dos suicídios pode ser prevenida
Falar sobre suicídio pode induzir a pessoa a se matar	A maioria das pessoas fica muito aliviada em poder falar sobre seus sentimentos
O risco de suicídio diminui quando uma crise passa	Muitos se matam em um período de melhora, quando têm energia e vontade para transformar o pensamento em ação
Uma vez suicida, sempre suicida	O pensamento suicida é muitas vezes recorrente, mas não é permanente e pode nunca mais voltar

[voltar](#)



Cuidar
para
transformar

Unimed Seguros Saúde S.A.

CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 - Cerqueira César - CEP: 01410-901 - São Paulo - SP | Atendimento

Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao

Deficiente Auditivo: 0800 770 3611 | Ouvidoria: www.segurosunimed.com.br/ouvidoria ou ligue 0800 001 2565 | Telefones Contingenciais: Atendimento Nacional:

(0xxDDD) 4000-1633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: (0xxDDD) 4000-1611 | Ouvidoria: (0xxDDD) 4000-1285 | [DDD da capital do estado do segurado]

www.segurosunimed.com.br