

COMO AJUDAR

uma pessoa com ideações suicidas⁴?

- ✓ Encontre um momento apropriado e um local calmo para falar com a pessoa
- ✓ Incentive-a a procurar serviços de saúde
- ✓ Se achar que o perigo é imediato, não deixe a pessoa sozinha



Confira, no QR Code, outras formas de ajudar quem precisa



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Se pensamentos suicidas têm passado pela sua cabeça: **peça ajuda!** Você pode encontrar apoio gratuito nos seguintes canais:

Serviços de saúde

Unidades CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, postos e centros de saúde)

Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 (ligação grátis, 24 horas) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e demais informações

Emergência SAMU: 192, UPA, prontos-socorros e hospitais

Referências

¹ O Globo. *Suicídio causa uma morte a cada 40 segundos no mundo, diz a OMS.* Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/suicidio-causa-uma-morte-cada-40-segundos-no-mundo-diz-oms-23936109>. Acesso em: dez/2019

² MINAYO, Maria Cecília de Souza; FIGUEIREDO, Ana E. B.; MANGASI, Raimunda M. N. *O comportamento suicida de idosos institucionalizados: histórias de vida.* SCIELO. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v27n4/0103-7331-physis-27-04-00981.pdf>. Acesso em: 2 de mar. de 2020.

³ SETTI, Victor Mauro Gonçalves. *Políticas Públicas de Prevenção do Suicídio: análise das políticas brasileiras com base nas experiências internacionais.* São Bernardo do Campo (SP), 2019.

⁴ Ministério da Saúde



SUICÍDIO

É possível prevenir

Envelhecer é natural, mas não é fácil. A mente nem sempre acompanha as limitações físicas causadas pela idade e até a aposentadoria pode ser uma fase de isolamento.

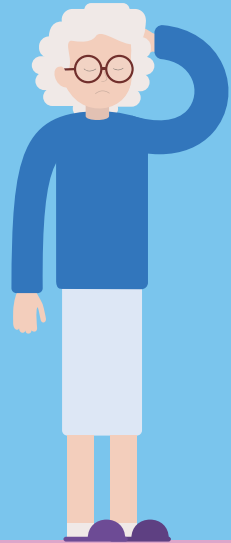
Nessas horas, vem a tristeza, um sentimento tão natural quanto passageiro. Para algumas pessoas, a sensação não vai embora e surge até a ideia de acabar com a própria vida.



Assim como não ignoramos o câncer, não devemos descuidar da saúde mental. É preciso deixar a vergonha de lado e falar sobre o suicídio — mal que tira uma vida no mundo a cada 40 segundos¹.

ESTADO DE ALERTA

Alguns fatores de risco para a ideação suicida na terceira idade são²:



- ✓ Transtornos psiquiátricos, como depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia etc.
- ✓ Abuso de álcool e drogas
- ✓ Falta de adaptação à rotina de centros de cuidado ou casas de repouso
- ✓ Doenças crônicas incapacitantes
- ✓ Abandono ou negligência familiar
- ✓ Dificuldades financeiras
- ✓ Violência na infância
- ✓ Solidão

NÃO MINIMIZE!

Os transtornos psiquiátricos não são tristeza passageira nem fraqueza. Não passam sozinhos. Temos de deixar de lado o preconceito e os julgamentos e buscar ajuda médica para superar o problema.

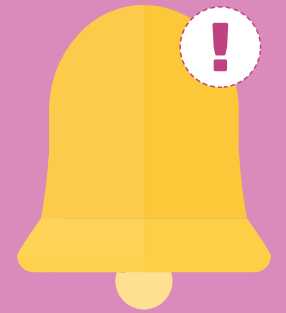


OUÇA MAIS!

Conversar sobre suicídio **não leva** alguém a praticá-lo. Pelo contrário: é uma chance de encorajar a pessoa a desabafar e pedir ajuda.

Reconhecer os **sinais** de que alguém está pensando em se matar não é fácil.

Em meio à vida cotidiana, **alguns comportamentos** podem passar batidos ou até mesmo serem confundidos com sinais do avanço da idade, mas merecem **atenção**³:



Manifestações verbais

Como: "eu não aguento mais", "quero sumir", "queria poder dormir e nunca mais acordar", entre outras



Isolamento

Com constantes faltas a eventos familiares, nas redes sociais e outros compromissos



Agressividade

Que pode ser confundida com irritabilidade constante ou estresse



Desinteresse

Pelas atividades apreciadas



Mudança no sono

Como insônia ou excesso de sonolência



Mudanças na aparência

Como desleixo, aumento ou perda significativa de peso



Não existe um padrão para identificar tendências ou uma crise de ideação suicida, mas se notar mais de um sinal ao mesmo tempo, **busque ajuda.**