
VAMOS CONVERSAR SOBRE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

Programa de Valorização da Vida - PVV



Sumário

ENTENDENDO O SUICÍDIO

- CRENÇAS ERRÔNEAS
- SINAIS DE ALERTA
- FATORES DE RISCO
- FATORES PROTETIVOS

AÇÕES DE AJUDA

- GERENCIANDO CRISE SUICIDA
- O QUE FAZER?
- ONDE BUSCAR AJUDA?

Prefácio

O suicídio é considerado um grande problema de saúde pública. Ele se apresenta como um fenômeno complexo, multideterminado e que causa grande sofrimento psíquico, tanto para aqueles que compõem o grupo de risco para o suicídio, quanto para aqueles que passam pela experiência de perder um familiar, amigo, ou mesmo uma pessoa do convívio próximo, vítima de suicídio.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nove em cada dez mortes por suicídio podem ser evitadas. Saber reconhecer os sinais de alerta, fatores de risco e proteção, pode ser o primeiro e mais importante passo para o início da prevenção.

Nesse sentido, esta cartilha tem por finalidade orientar a todos das diferentes Organizações Militares (OM) do COMAER sobre as questões relacionadas à temática do suicídio, para que atitudes de prevenção possam ser adotadas nas diferentes OM da Aeronáutica.

Esta iniciativa faz parte das ações específicas do Programa de Valorização da Vida (PVV), coordenado pelo Instituto de Psicologia da Aeronáutica (IPA), que tem como objetivo a atenção à saúde mental, com foco na prevenção do suicídio de todo efetivo do COMAER e podendo alcançar também os seus dependentes.



ENTENDENDO O SUICÍDIO

O suicídio é um fenômeno biopsicosocial e de múltiplas determinações, sendo muitos os fatores que podem contribuir para sua ocorrência, tais como: fatores socioeconômicos, problemas familiares, transtornos psiquiátricos, histórico de tentativas prévias de suicídio, abuso de álcool e outras drogas, perdas importantes, entre outros fatores.

O indivíduo que atenta contra a própria vida, na maioria dos casos, quer se livrar da dor e angústia com as quais vem vivendo, sentimentos esses que por serem muito intensos se tornam insuportáveis, culminando em desespero e desesperança.

Nesse sentido, as ações direcionadas ao sujeito em risco de suicídio devem somar esforços para ajudá-lo a lidar com seu sofrimento psíquico para que possa suportar esse momento delicado de sua vida. Dessa forma, o acolhimento inicial, com conversa e escuta preocupada com o momento de vida do militar em sofrimento e o encaminhamento para atendimento e acompanhamento em serviço de saúde mental (psiquiatria e psicologia) são algumas das ações que podem ser realizadas para diminuir o risco suicida.

Além dessas ações, a permanente atenção ao tema, os esforços no sentido de levar informações de qualidade ao efetivo, atingindo o maior número de pessoas possível acerca da questão do suicídio, a orientação de militares para perceberem e oferecerem ajuda inicial a colegas de trabalho que apresentem mudanças repentinas de comportamento e que possam estar em sofrimento psíquico, são ferramentas eficazes para diminuir o risco suicida dentro das Organizações Militares.

CRENÇAS ERRÔNEAS



“Se eu falar sobre suicídio, eu posso dar a ideia de suicídio à pessoa.”

FALSO. Não é possível provocar o comportamento suicida simplesmente por perguntar a alguém se ela está pensando em fazer isso. Na verdade, reconhecer o estado emocional do militar e possibilitar que o mesmo fale sobre o que lhe aflige pode aliviar a angústia e tensão dessa pessoa, além de validar a sua dor. Portanto, falar sobre o suicídio de forma responsável é uma importante ferramenta para proteger vidas, sendo preciso, então, perder o medo de falar sobre o assunto.

“As pessoas que falam que vão se matar estão apenas querendo chamar a atenção.”

FALSO. Todas as precauções necessárias devem ser tomadas sempre que um indivíduo apresente ideação, intenção ou mesmo um plano suicida. Todas as ameaças de atentar contra a própria vida devem ser levadas muito a sério. Em geral, as pessoas que cometem suicídio dão sinais ou falam com alguém (amigo, familiar, profissional de saúde) sobre seu desejo de por fim a sua angústia algumas semanas ou dias antes de cometerem suicídio. Importante ressaltar que, na maioria dos casos, a pessoa em crise suicida não deseja morrer, mas sim acabar com suas aflições e problemas.

“Após uma pessoa tentar cometer suicídio, nunca mais voltará a tentar novamente.”

FALSO. Na verdade as tentativas de suicídio são um preditor crucial do suicídio. Os fatores de risco mais importantes a serem considerados para o risco de suicídio são as tentativas anteriores e os quadros de depressão.

SINAIS DE ALERTA



- Isolar-se do convívio social;
- Abusar de álcool, drogas ou mesmo medicamentos;
- Falar sobre sentir uma dor insuportável (emocional ou física);
- Demonstrar raiva intensa e busca por vingança, agir de forma agitada ou ansiosa, irritabilidade e tristeza constante;
- Exibir comportamento de risco, como dirigir perigosamente;
- Exibir oscilações acentuadas de comportamento e humor;
- Mudanças marcantes nos hábitos de higiene, alimentação e sono;
- Perda de interesse por atividades que antes eram apreciadas;
- Falar frases como: "preferia estar morto" ou "quero desaparecer";
- Recorrência de comportamentos de indisciplina, assim como, absenteísmo e baixo desempenho no trabalho;
- Doação de bens materiais e ou afetivos importantes, como também fazer testamento e organizar assuntos pendentes de modo repentino; e
- Despedir-se de amigos a familiares, como postagem em redes sociais com cunho depressivo ou em tom de despedida.

Quando esses sinais estiverem presentes, isolados ou combinados, eles alertam para a existência de sofrimento psíquico e indicam a necessidade de oferecer ajuda à esse militar.

FATORES DE RISCO



Os Fatores de Risco podem ser divididos em fatores predisponentes e fatores precipitantes:

Fatores Predisponentes: são aqueles que aumentam a probabilidade da ocorrência do suicídio ou de tentativa de suicídio, tais como:

- Tentativa prévia de suicídio;
- Histórico de transtornos psiquiátricos;
- Uso ou abuso de substâncias psicoativas;
- Histórico de suicídio na família;
- Acometimentos de doenças graves, incapacitantes e/ ou incuráveis;
- Vivências de abuso físico, sexual e/ou psicológico;
- Isolamento social; e
- Distúrbio do sono.

Fatores Precipitantes: referem-se aos acontecimentos recentes na história de vida do sujeito e que podem aumentar o risco latente de suicídio ou de tentativa de suicídio, tais como:

- Desilusão amorosa / separação conjugal / conflitos relacionais;
- Declínio financeiro ou endividamento;
- Perdas significativas recentes (familiares, status, entes queridos);
- Fácil acesso a meio letal (arma de fogo, veneno, medicamentos, altura etc.);
- Perda de emprego;
- Desonra / vergonha;
- Embriaguez;
- Processo de luto complicado; e
- Vivência de situações traumáticas (acidentes, assaltos, violência etc.).

FATORES PROTETIVOS



Os Fatores protetivos: são constituídos por características psicológicas, condições sociais e culturais específicas que protegem, impedem ou retardam um indivíduo de atentar contra sua própria vida, tais como:

- Adesão a valores morais e éticos;
- Ter senso de responsabilidade e pertencimento a algo maior (corporação, comunidade, família);
- Vínculos afetuosos com pessoas, família e instituições;
- Exercícios da espiritualidade e convivência comunitária;
- Autoestima equilibrada e manejo dos estados de humor e da ansiedade;
- Desempenho de atividades que tragam sentido a vida;
- Flexibilidade cognitiva (busca por soluções diante de problemas);
- Capacidade de resiliência (adaptação a situações adversas de forma positiva);
- Capacidade de expressar sentimentos e se comunicar;
- Existência de suporte organizacional, o que demonstra que a instituição está preocupada com o bem estar físico e mental dos sujeitos;
- Ambiente de trabalho saudável;
- Ter acesso a serviço de saúde;
- Existência de uma projeto de vida com metas alcançáveis; e
- Disponibilidade para pedir ajuda.



AÇÕES
DE AJUDA



GERENCIANDO A CRISE SUICIDA

A Crise Suicida ocorre quando o sujeito verbaliza ou apresenta comportamentos que indicam que ele poderá atentar contra a própria vida. Ela se instala no momento em que o indivíduo se vê em demasiado desespero, desesperança, tristeza, fragilidade emocional, dificuldades para avaliar a realidade e vislumbrar saídas possíveis para o enfrentamento de seus problemas. Diante de alguém em crise, e em risco de suicídio, algumas ações precisam ser tomadas de imediato.



O QUE FAZER? GERENCIANDO A CRISE SUICIDA

1

IDENTIFICAR

POSSÍVEIS MEIOS LETAIS NO LOCAL ONDE O SUJEITO SE ENCONTRE
RETIRÁ-LOS DE SUA PROXIMIDADE.

2

ESCUTAR

COM ATENÇÃO O SUJEITO EM CRISE. OUVIR TUDO QUE O AFLIGE,
REFORÇAR OS ASPECTOS POSITIVOS DA VIDA, EVITAR PREJULGAMENTO
OU JUÍZO DE VALOR.

3

FAZER CONTATO

COM FAMILIARES OU PESSOAS PRÓXIMAS.

4

INFORMAR-SE

ACERCA DA EXISTÊNCIA DE ACOMPANHAMENTO COM PROFISSIONAL DE
SAÚDE (PSIQUIATRA E/OU PSICÓLOGO). CASO EXISTA, ENTRAR EM
CONTATO COM O PROFISSIONAL PARA INFORMAR O OCORRIDO E
BUSCAR ORIENTAÇÃO DE COMO PROCEDER.

5

ASSEGURAR

QUE A LOCOMOÇÃO DO SUJEITO ATÉ O HOSPITAL SERÁ REALIZADA
COM ACOMPANHANTE, GARANTINDO ASSIM A SEGURANÇA DO SUJEITO
EM CRISE.



ONDE BUSCAR AJUDA?

**IDEAÇÃO
SUICIDA**

Serviços de saúde

**MÁXIMA
PRIORIDADE**

- **Sistema saúde da FAB**
- **CAPS e Unidades Básicas de Saúde**
(Saúde da família e Postos de Saúde)
- **Emergências** (UPA, Pronto Socorro,
Hospitais)
- **SAMU** – 192
- **Centro de Valorização da Vida – CVV**
(Ligação Gratuita, 24hrs: 188)

**TENTATIVA
DE
SUICÍDIO**

**MÁXIMA
PRIORIDADE**

"UM SUICÍDIO É MUITO"