

**e-saúde**

**Orientações Gerais de  
Saúde aos Beneficiários**

E-Book  
**SETEMBRO**  
**AMARELO**

Mês de Prevenção ao Suicídio

Ed. Set/22



FORÇA AÉREA BRASILEIRA



# Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor. Na edição de Setembro/2022, vamos falar sobre o tema:

## Prevenção do Suicídio: Compreendendo para prevenir

### Confira!





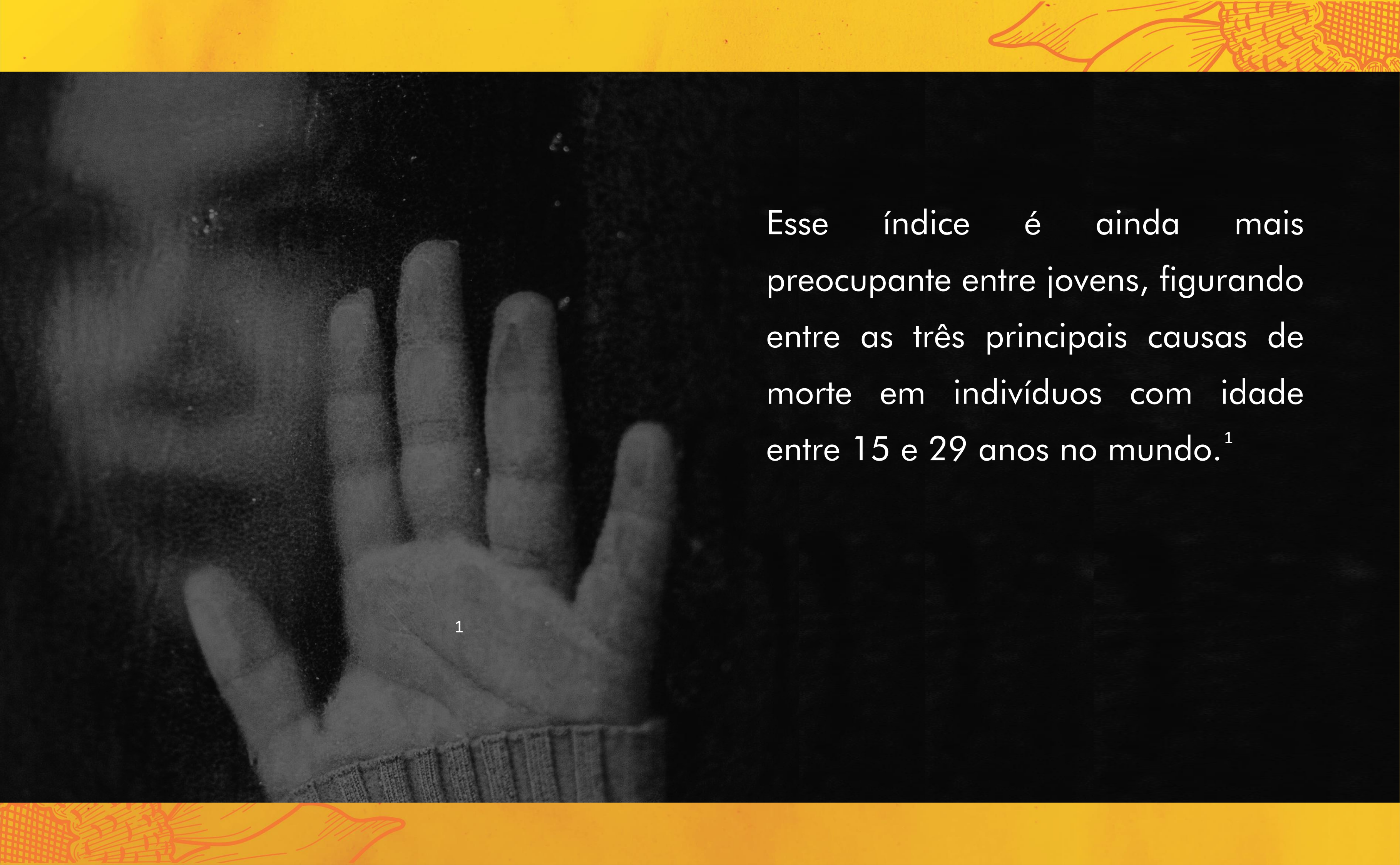
# 1. Um problema invisível?

Cerca de **um milhão** de pessoas morrem, todos os anos, por suicídio.<sup>1</sup>

**Isso equivale a 1 suicídio a cada 40 segundos.**<sup>1</sup>





A close-up photograph of a hand wearing a grey, textured glove. The hand is positioned with the palm facing upwards. A small white number '1' is visible on the palm side of the hand. The background is dark and out of focus. The image is framed by a yellow border at the top and bottom, with decorative orange and red patterns in the corners.

Esse índice é ainda mais preocupante entre jovens, figurando entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo.<sup>1</sup>

1



## 2. Suicídio: um fenômeno complexo

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial. Ou seja, não há uma única causa, mas um conjunto de fatores que levam ao suicídio, tais como: <sup>2</sup>

- ✓ **Genéticos;**
- ✓ **Ambientais;**
- ✓ **Socioculturais;**
- ✓ **Psiquiátricos; e**
- ✓ **Psicológicos.**





### 3. Compreendendo o Suicídio

O suicídio pode ser compreendido como um momento de colapso em que o indivíduo é tomado pelo desespero e desesperança, e acredita estar sem saída diante de seus problemas e angústias. Ele tenta dar fim a própria vida para se livrar da dor, de um sofrimento insuportável.<sup>2</sup>

# 3. Características do comportamento suicida<sup>3</sup>



- ✓ Isolamento;
- ✓ Falta de sentido na vida;
- ✓ Sensação de estar sem saída;
- ✓ Dor psicológica insuportável;
- ✓ Afunilamento da visão do mundo;
- ✓ Mudanças marcantes de hábitos;

# 3. Características do comportamento suicida<sup>3</sup>

- ✓ Descuidos acentuados com a aparência;
- ✓ Alterações importantes do sono e apetite;
- ✓ Repetição de frases como “quero desaparecer”;
- ✓ Perda de interesse por atividades que antes eram apreciadas; e
- ✓ Piora considerável do desempenho na escola ou no trabalho.





# 4. Mitos sobre Suicídio<sup>3</sup>

## **✗ Quem quer se matar não fala!**

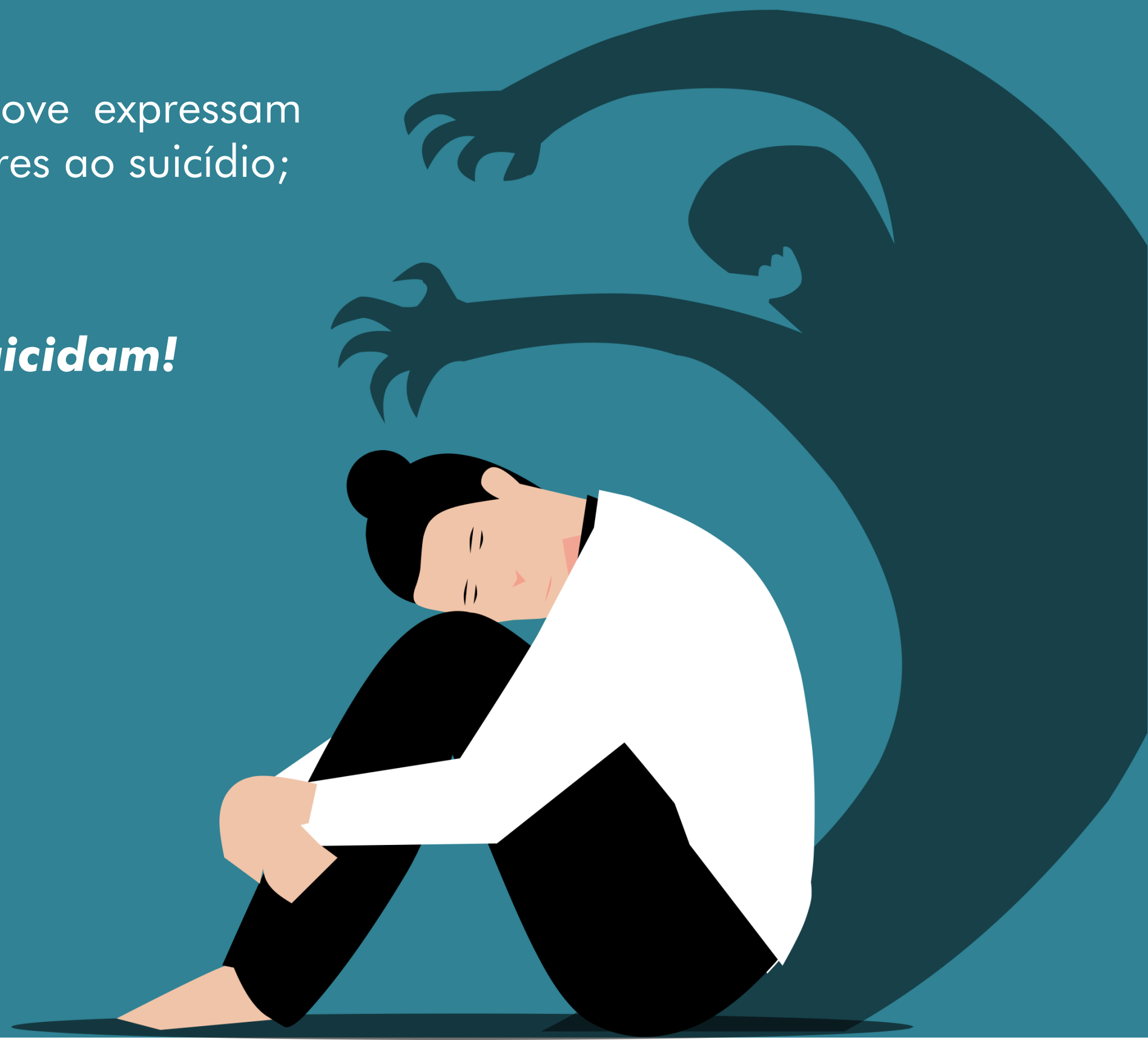
De cada dez pessoas que se suicidam, nove expressam suas intenções nos dias ou semanas anteriores ao suicídio;

## **✗ Pessoas que tentam suicídio não se suicidam!**

10% a 20% das pessoas que tentam suicídio vão fazê-lo ao longo de suas vidas;

## **✗ Pessoas que tentam suicídio só querem chamar atenção.**

A tentativa de suicídio deve ser entendida como um pedido de ajuda;



**✗ *Todas as pessoas que tentam suicídio são deprimidas!***

A maioria dos casos de suicídio está relacionado à depressão. Entretanto, nem todas as pessoas que tentam suicídio estão depressivas. O suicídio pode estar relacionado a algum outro fator de risco ou tipo de transtorno mental.

**✗ *Falar sobre suicídio pode aumentar o risco da pessoa se suicidar.***

Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário: falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.





A person is holding a red rectangular sign in front of their face. The sign has a simple black line drawing of a sad face with two large, downturned eyes and a curved, downward-pointing mouth. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and blue jeans. The background is a dark, textured surface.

# 5. Fatores de Risco

## Fatores individuais:<sup>4</sup>

- ✓ Genética;
- ✓ Doenças crônicas;
- ✓ Transtornos Psiquiátricos
- ✓ Histórico familiar de suicídio;
- ✓ Uso de substâncias psicoativas;
- ✓ Histórico de tentativas anteriores;
- ✓ Desesperança, desespero e desamparo; e
- ✓ Perdas recentes de parentes e/ou amigos.





## **Fatores sociais:**<sup>4</sup>

- ✓ Sexo masculino;
- ✓ Mudanças repentinas na vida;
- ✓ Crises financeiras e sociais;
- ✓ Solteiros, separados ou viúvos; e
- ✓ Pessoas entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos.

## **Fatores ambientais**<sup>4</sup>

- ✓ Facilidade de acesso aos meios letais; e
- ✓ Dificuldade de acesso aos serviços de saúde mental.



# 5. Fatores de Proteção<sup>4</sup>

- ✓ Suporte familiar;
- ✓ Autoestima elevada;
- ✓ Gestação e paternidade;
- ✓ Ausência de doença mental;
- ✓ Inserção e integração social;
- ✓ Crença religiosa, cultural ou étnica;
- ✓ Bons hábitos alimentares;
- ✓ Evitar álcool e tabagismo;
- ✓ Prática de atividades físicas regular;
- ✓ Informação e conhecimento adequados sobre o tema; e
- ✓ Acesso a serviços e cuidados em saúde mental.



# 6. Como oferecer ajuda a alguém com ideação suicida?

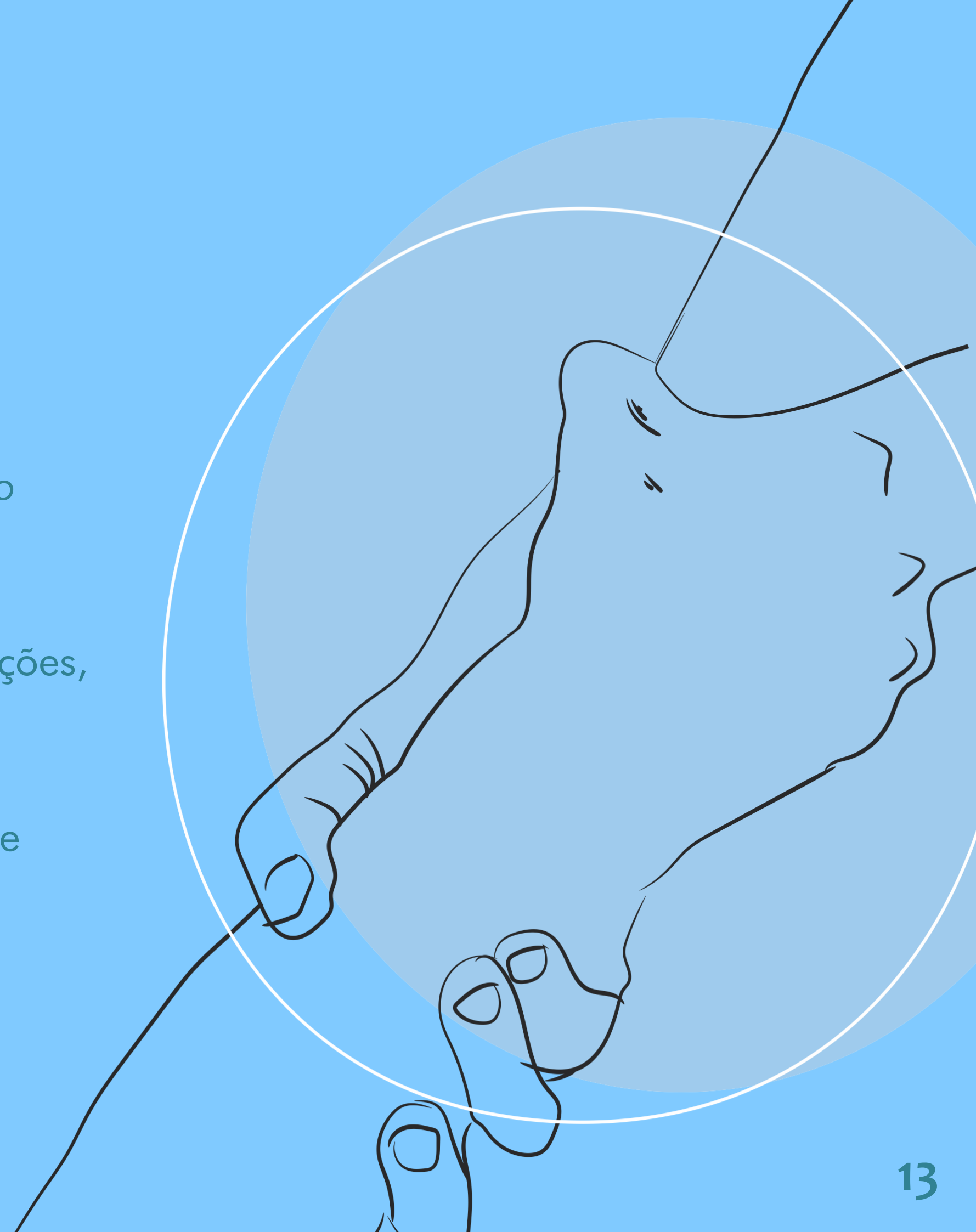
A pessoa com ideação suicida geralmente apresenta distorções cognitivas a respeito de si e do seu contexto. A alteração do pensamento traz à tona medos e outras emoções. Seus problemas são vistos como de difícil solução.<sup>5</sup>





# Como ajudar?<sup>6</sup>

1. Ofereça escuta acolhedora, sem julgamentos;
2. Frases como *“estou aqui com você”* e *“você não está sozinho”* devem ser pronunciadas;
3. Deixe o indivíduo falar livremente, sem interrupções, mas sem estimular a aprofundar o assunto; e
4. Incentive a pessoa a procurar um profissional de saúde mental (psiquiatra e/ou psicólogo).



# Centro de Valorização da Vida (CVV):

Fundado há 55 anos, o CVV presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio.

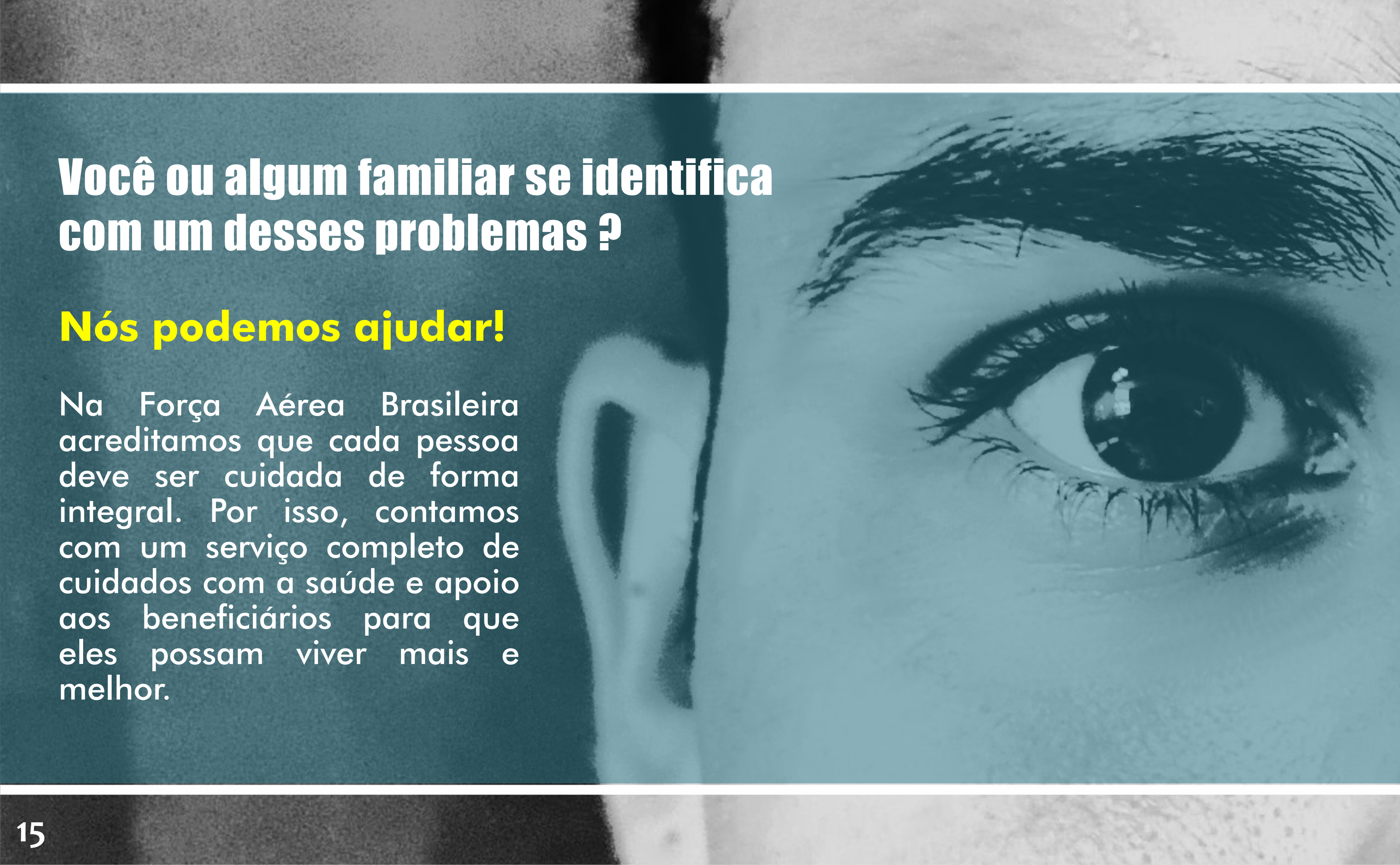


# LIGUE 1888

Sigilo garantido, atendimento 24 horas por dia.





A close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and nose area. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. The person's eye is looking directly at the camera, and the overall mood is serious and focused.

**Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?**

**Nós podemos ajudar!**

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.



# VOCÊ CONHECE O CAIS?

**CAIS** significa **Centro de Atenção Integral à Saúde**.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no Sistema de Saúde da Aeronáutica. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos beneficiários.





## Referências Bibliográficas

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Latest suicide estimates: crude, agestandardized, and by age groups, 2016**. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/estimates/en/)
2. BOTEGA, N. **Crise Suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2015.
3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Latest suicide estimates: crude, agestandardized, and by age groups, 2016**. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/estimates/en/)
4. QUESADA, A. A.; NOGUEIRA, A. G. R.; NETO C. H. A.; FILHO, V. S. R. **Impactos sociais do suicídio e a necessidade de políticas públicas**. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.
5. QUESADA, A. A.; NOGUEIRA, A. G. R.; NETO C. H. A.; FILHO, V. S. R. **Suicídio na atualidade**. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.
6. QUESADA, A. A.; NOGUEIRA, A. G. R.; NETO C. H. A.; FILHO, V. S. R. **Prevenção, proteção e posvenção ao suicídio**. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.

# ASAS QUE CUIDAM



**FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

*Asas que protegem o País*