

Prevenção ao Suicídio



SETEMBRO AMARELO

Introdução

- ▶ Pelos números oficiais, são 32 brasileiros que morrem vítimas do suicídio por dia, matando mais do que a aids e a maioria dos tipos de câncer.
- ▶ O medo das pessoas de falarem do assunto faz com que elas fujam dos sinais em pessoas próximas que apresentam ideias suicidas.
- ▶ Segundo a Organização mundial de saúde, 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos. É necessário a busca de ajuda e atenção das pessoas a sua volta



Características dos suicidas

- ▶ Ambivalência, em que há uma urgência de sair da dor de viver e um desejo de viver;
- ▶ Impulsividade, ou seja, ato impulsivo pode ser desencadeado por eventos negativos do dia a dia;
- ▶ Rigidez de pensamento, isto é, pensar fixa e drasticamente no suicídio como a única forma de sair dos problemas.



Características dos suicidas

► Cerca de 90 a 98% das pessoas que cometeram suicídio apresentavam

Transtornos do humor (depressão)	30,2%
Transtornos por uso de substância (álcool)	17,6%
Esquizofrenia	14,1%
Transtornos da personalidade	13%
Transtornos mentais orgânicos	6,3%
Transtornos de ansiedade/somatoformes	4,8%
Outros transtornos psicóticos	4,1%
Transtornos de adaptação	2,3%
Todos os demais diagnósticos	5,5%
Sem diagnóstico	2%



Características dos suicidas

- ▶ Circunstâncias que Sugerem Maior Intenção Suicida;
- ▶ comunicação prévia da intenção de se matar;
- ▶ mensagem ou carta de despedida;
- ▶ providência finais (p.ex., conta bancária, testamento) antes do ato;
- ▶ planejamento detalhado;
- ▶ precauções para que o ato não fosse descoberto;
- ▶ ausência de pessoas por perto que pudessem socorrer;
- ▶ não procurou ajuda logo após a tentativa de suicídio;



Fatores de risco

- ▶ método violento (p.ex., enforcamento, arma de fogo);
- ▶ crenças de que o ato seria irreversível e letal;
- ▶ afirmação clara de que queria morrer;
- ▶ arrependimento por ter sobrevivido;
- ▶ indicativos de repetição de tentativa de suicídio;
- ▶ história previa de hospitalização por autoagressões;
- ▶ tratamento psiquiátrico anterior;
- ▶ internação psiquiátrica anterior;
- ▶ alcoolismo/drogadição;
- ▶ isolamento social.



Fatores de risco

Frases de alerta

- ▶ “Eu preferia estar morto”.
- ▶ “Eu não posso fazer nada”.
- ▶ “Eu não aguento mais”.
- ▶ “Eu sou um perdedor e um peso pros outros”.
- ▶ “Os outros vão ser mais felizes sem mim”.



Abordagem

Dificuldades na abordagem

- Auto observação
- Preconceito
- Não reconhecimento dos limites pessoais
- Ressonância
- Seriedade
- Saber o que falar e como ouvir
- Falta de empatia



Abordagem

- ▶ A melhor forma de descobrir se existe uma ideação suicida é perguntando. “Falar é o melhor remédio”
- ▶ O primeiro passo é favorecer um ambiente tranquilo e não opressor, com uma privacidade razoável. Em seguida, executar a tarefa mais importante, a de escutar o paciente; ouvi-los efetivamente com empatia com reforços positivos e o não julgamento, tentando preencher uma lacuna criada pela desconfiança.
- ▶ Avaliação e investigação da existência de um plano definido (método, data, hora)



Abordagem

Como se comunicar

- ▶ Ouvir atentamente, com calma.
- ▶ Entender os sentimentos da pessoa (empatia).
- ▶ Dar mensagens não verbais de aceitação e respeito.
- ▶ Expressar respeito pelas opiniões e pelos valores .
- ▶ Conversar honestamente e com autenticidade.
- ▶ Mostrar sua preocupação, seu cuidado e sua afeição.
- ▶ Focalizar nos sentimentos da pessoa.



Abordagem

Como não se comunicar

- ▶ Interromper muito frequentemente.
- ▶ Ficar chocado ou muito emocionado.
- ▶ Dizer que você está ocupado.
- ▶ Fazer o problema parecer trivial.
- ▶ Trata-lo de forma inferior
- ▶ Dizer simplesmente que tudo vai ficar bem.
- ▶ Fazer perguntas indiscretas.
- ▶ Emitir julgamentos (certo x errado), tentar doutrinar



Tipos de tratamento

- ▶ Ambulatório: Individual e Grupal
- ▶ Hospital Dia
- ▶ Internação



Confusões frequentes

- ▶ “Se eu perguntar sobre suicídio, poderei induzir a pessoa a isso”
- ▶ “Ele está ameaçando suicídio apenas 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.”





Muito obrigado!

Joaquim Moura

Psicólogo e Diretor da Clínica Fenix

Tel.: 3378-5480

Site: clinicafenixbahia.com.br

E-mail: joaquim@clinicafenixbahia.com.br