

Desmistificando...

...O SUICÍDIO



Estado do Espírito Santo
Poder Judiciário
Tribunal de Justiça

Secretaria de Gestão de Pessoas



Material elaborado para ações internas do Poder Judiciário/ES.

Disponível também pela intranet em:

www.tjes.jus.br > Menu Secretaria de Gestão de Pessoas > Setores > CSPA.

IMPRESSÃO: Gráfica do Tribunal de Justiça/ES.

IMAGENS: sites de distribuição gratuita de imagens.

ARTE E EDITORAÇÃO: Equipe de Apoio Institucional em Comunicação e Saúde da CSPA.

SELEÇÃO DE TEXTOS: Giovana Silva, Flávia Regina C. da Silva de Lima e Rosely Socolott da Silva Santos.

Distribuição gratuita.

Todas as fontes originais dos textos foram citadas.

1ª edição: 2018.

COMPOSIÇÃO TÉCNICA DA EQUIPE CSPA

Coordenadora da CSPA: - Sílvia Oppenheimer Pitanga Borges

Assistentes Sociais:

- Carlos Augusto da Silva Costa
- Ivania Maria Souza Moraes da Silva
- Priscila de Lima Nascimento
- Rosely Socolott da Silva Santos
- Sílvia Maria Maurício da Motta

Psicólogos:

- Flávia Regina C. da Silva de Lima
- Giovana Cosme Dantas da Silva
- Ricardo Meneses Miguel
- Vanessa Pereira Fiorotti Frazzi

Enfermeira

- Juliana Bossato Schunk

Estagiários:

- Isadora Drumond Gardini
- Carolina Dos Santos Lima
- Victoria Maia Viana Marcial

CONTATO

E-mail: csps@tjes.jus.br
Telefone geral: 3334-2048



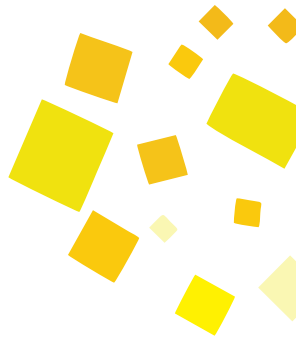
Estado do Espírito Santo
Poder Judiciário
Tribunal de Justiça



Secretaria de Gestão de Pessoas
CSPA
Coordenação de Serviços Personais e de Saúde
PODER JUDICIÁRIO - ES

Sumário

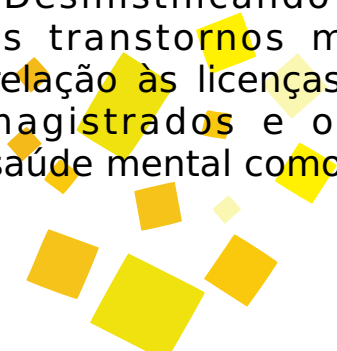
- Apresentação..... 04
- 1) Entendendo o suicídio 06
- 1.1) Verdades e mitos sobre o suicídio 08
- 2) Alguns sinais de alerta 11
- 3) Quem está por perto pode ajudar? 13
- 4) Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que NÃO se deve fazer..... 17
- 5) Pedindo ajuda 19
- 6) Referências 22



Apresentação

A Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde (CSPS) tem por objetivo desenvolver programas, projetos e ações voltados para a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores do Poder Judiciário do Estado do Espírito Santo (PJES). Para elaborar estratégias focadas nas necessidades do nosso público-alvo, desde 2012 realizamos o monitoramento quantitativo das licenças médicas dos magistrados e servidores efetivos e comissionados, como forma de investigar de maneira mais criteriosa os problemas de saúde mais recorrentes entre os trabalhadores do judiciário. Assim, tem-se constatado que uma das categorias de adoecimento mais prevalentes dentre os afastamentos para tratamento da própria saúde são os transtornos mentais e comportamentais.

Desse modo, por considerarmos que a informação é um dos melhores caminhos para a promoção da saúde e a quebra de preconceitos e tabus, elaboramos uma série de cartilhas denominadas “Desmistificando”, nas quais abordaremos os transtornos mentais mais recorrentes em relação às licenças médicas dos servidores e magistrados e outros temas importantes em saúde mental como o suicídio e a





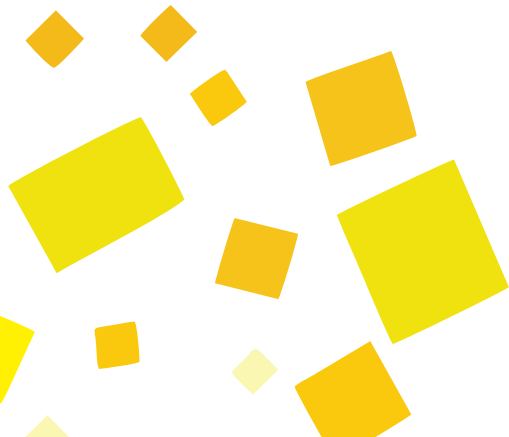
dependência química.

Esperamos que as informações aqui contidas sirvam também para estimular a busca por ajuda profissional para si ou alguém próximo.

Para mais informações ou quaisquer dúvidas e orientações, entre em contato conosco pelos telefones 3334-2143/2165/2252/2129. Ou nos procurar no endereço: Rua Desembargador Homero Mafra, 60 - Enseada do Suá. Expediente de 12 às 18h.

Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde

Secretaria de Gestão de Pessoas /PJES



1) ENTENDENDO O SUICÍDIO

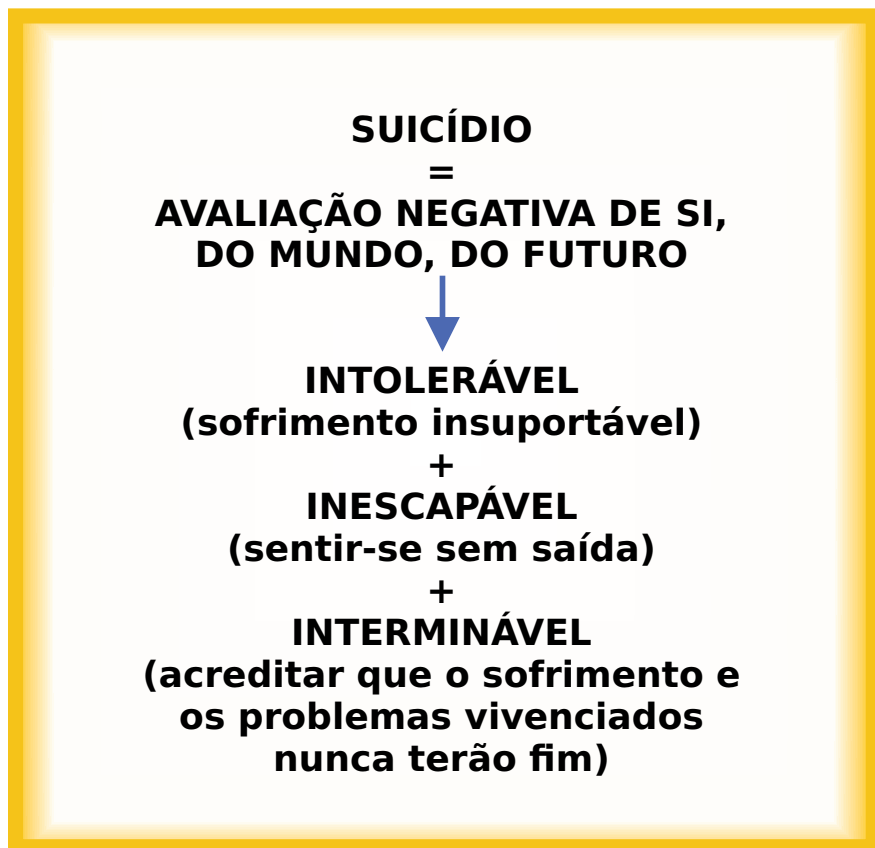
O suicídio é um fenômeno cercado pelo desconhecimento, medo, preconceito, incômodo e atitudes condenatórias, o que leva ao silêncio a respeito do problema. É preciso deixar de ter receio de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas à questão.

A ideação suicida é algo que pode se desenvolver em indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, gêneros e orientações sexuais. Ela resulta de uma complexa interação de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais. Contudo, **a maioria dos casos de suicídio pode ser prevenida! Reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo.**

Se você está pensando em tirar sua própria vida ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, saiba que você não está sozinho. Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram formas de superar esse sofrimento.

Um suicídio nunca tem uma causa única ou isolada. São várias situações de vulnerabilidade que contribuem para a ocorrência do suicídio.

Diversos estudos têm mostrado que a formação de ideações suicidas está relacionada ao surgimento de pensamentos e sentimentos de fracasso na vida (ex: a pessoa lutou o máximo que pôde e não obteve sucesso no que almejava), **desesperança** (ex: o indivíduo não consegue visualizar boas perspectivas de futuro em nenhum aspecto da vida), **e aprisionamento** (ex: a pessoa sente que não há solução para o contexto vivido) (ZORTEA, 2016).



II) VERDADES E MITOS SOBRE O SUICÍDIO

Mitos	Verdades
Quem vive ameaçando se matar nunca o faz	O comportamento suicida é uma ação extrema de uma pessoa em grande sofrimento que não vê outra saída a não ser a morte. O fato de dizer que quer morrer já é um alerta importante de que alguma coisa vai muito mal com ela. Mais de 2/3 dos indivíduos que cometeram suicídio manifestaram previamente sua intenção, a qual não foi percebida por familiares e amigos.
Quem tem a intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre o assunto. Simplesmente se mata.	Em geral, os suicídios são premeditados, e as pessoas dão sinais de suas intenções, muitas vezes inconscientes, de que não estão bem e de que precisam de ajuda. Frequentemente esses sinais não são compreendidos na sua gravidade.
O suicídio não pode ser prevenido.	Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.
Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.	A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional. <u>A verbalização desse pensamento de morte é um importante sinal de alerta</u> de que a pessoa está em grande sofrimento e que precisa de ajuda.

Mitos	Verdades
Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.	Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta nas pessoas o desejo de cometer o suicídio. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto <u>pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos e sentimentos</u>
O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.	Muitos indivíduos que cometem suicídio sofrem de transtornos mentais (esquizofrenia, dependência química/abuso de substâncias, depressão, etc), o que altera, de forma radical, a sua <u>percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio**</u> .
Quem supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo.	Pessoas que sobreviveram a uma tentativa de suicídio têm maior probabilidade de tentarem novamente. Portanto, devem continuar sendo alvo de cuidado e atenção.
Quem se suicida é fraco.	Quem tenta suicídio está passando por um intenso sofrimento psicológico. Diversos estudos mostram que o suicida deseja livrar-se de um sofrimento para o qual não está encontrando saída. Antes de chegar ao ato final, o indivíduo já mostrou sinais e procurou ajuda para esclarecer o seu sofrimento, porém não obteve êxito.

** O suicídio não está necessariamente ligado a um transtorno mental, mas sim a um momento crítico que pode ser superado. As pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

2) ALGUNS SINAIS DE ALERTA

Um dos falsos mitos sociais em torno do suicídio é que quem tem intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre isso. Entretanto, sabemos que isso não é verdade e que devemos considerar seriamente todos os sinais de alerta que podem indicar que a pessoa está pensando em suicídio.

ATENÇÃO: os sinais de alerta descritos abaixo não devem ser considerados isoladamente. Não há uma “receita” para detectar seguramente uma crise suicida em uma pessoa próxima. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo. Esses sinais não devem ser interpretados como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real. Por isso, é muito importante ser compreensivo, além de

estar disposto a escutar a pessoa sobre seu sofrimento, criando um ambiente tranquilo e sem julgamentos.



- **Menções recorrentes sobre morte, suicídio e de sentimentos de desesperança, impotência, menos valia, culpa e solidão**

Pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem ser expressas de forma escrita, verbalmente ou por meio de desenhos.

- **Expressão de ideias ou de intenções suicidas.**

Fique atento para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados:

“Eu queria sumir”.

“Vou deixar vocês em paz”.

“Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”.

“A vida não tem sentido”.

“Os outros serão mais felizes sem mim. Sou um fardo para as pessoas”.

“Eu não sirvo pra nada”.

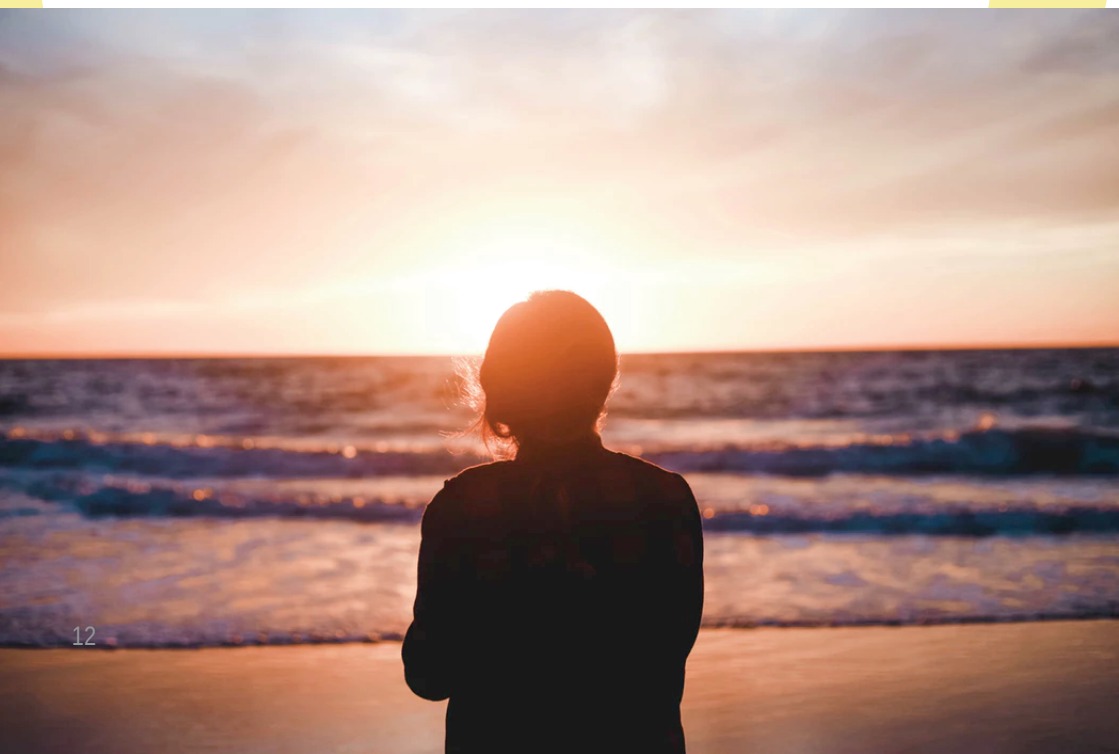
“Não vejo mais nenhuma saída para mim”.

- **Isolam-se ainda mais.**

As pessoas com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando muitas atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.

- **Despedidas e resolução de pendências.**

Muitas vezes, pessoas com intenção suicida despedem-se de pessoas queridas, seja pessoalmente, por meio de visitas “inesperadas”, ou por cartas/depoimentos. Alguns indivíduos têm “desejos súbitos” de concluir os afazeres pessoais, organizar documentos, escrever testamento, resolver problemas com dívidas e questões bancárias, fazer seguro de vida, etc. Também podem desfazer-se de objetos importantes, fazer seguro de vida, fechar conta corrente, súbito interesse ou desinteresse em religião, dentre outros.



3) QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR?

É preciso perder o medo de se aproximar e oferecer ajuda. Quem está numa crise suicida se percebe sozinha e desamparada. Se um amigo, familiar ou conhecido se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. **Quem decide ajudar não deve se preocupar tanto com o que vai falar. O importante é estar disponível para ouvir.**

Se o indivíduo pedir para conversar, a interação se iniciará de modo mais fácil. No entanto, se você está preocupado com a saúde mental de alguém, então você terá de abordá-lo diretamente para iniciar a conversa. Perguntas que iniciam a interação envolvem, por exemplo:

“Olá, como você está?”

“Como estão as coisas contigo?”

“O que você tem feito ultimamente?”

“Eu tenho notado que você não tem se sentido bem recentemente, e eu queria saber se você gostaria de conversar sobre isso”.

Se a pessoa não quiser conversar, disser que está tudo bem ou mudar de assunto é importante aceitar e, de certa forma, deixar “a porta aberta”

para futuras conversas. Caso a pessoa queira se abrir, a conversa então evoluirá para tópicos mais delicados e por isso aquele que quer ajudar deve se atentar a alguns pontos importantes:

✓ **Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para conversar com essa pessoa sobre seus sentimentos.** Deixe-a saber que você está lá para ouvir aberta e atentamente; expresse respeito por seu sofrimento, opiniões e valores; demonstre sua preocupação, cuidado, afeto e apoio. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver.

✓ **Faça perguntas abertas.** Evite perguntas cuja resposta se resuma a “sim” ou “não”. É importante que suas perguntas funcionem como um mecanismo que incentive, de forma respeitosa e não invasiva, a pessoa a falar sobre o que está vivendo e sentindo. Alguns exemplos são:

“Quando você percebeu que isso estava acontecendo?”

“O que mais aconteceu?”

“Em que lugar isso aconteceu?”

“Como você se sentiu?”

“Que coisas se passaram na sua cabeça naquele momento?”

✓ **Não pergunte “O porquê?”.** Perguntar sobre o porquê soa muito crítico (a pessoa pode se sentir julgada por você), e pode produzir dois efeitos: o indivíduo não se sentirá compreendido e tenderá a reagir de modo defensivo, além de fazer com que a conversa se interrompa, ou pode não saber explicar o que está vivenciando.

✓ **Evite falar sobre você.** Reserve outro momento para compartilhar suas experiências e opiniões.

✓ **Não tente resolver os problemas da pessoa.** Se assim o fizer, há chances de que você aumente a intensidade dos sentimentos de impotência e de incompreensão vividos por ela.

✓ **Evite fazer qualquer tipo de interpretação do que está se passando na vida da pessoa.** Como alguém que dá suporte, não é sua função fornecer interpretações nem formular explicações sobre as circunstâncias da vida do outro. Se você quer ajudar, por melhores que sejam suas intenções, apenas ouça e incentive-o a falar.

✓ **Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais da saúde mental,** como psicólogo e psiquiatra. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento ou se disponibilize a buscar informações que favoreçam o acesso aos serviços de saúde.

✓ **Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha.** Procure ajuda de profissionais de serviços de emergência – Centro de Valorização da Vida (CVV), SAMU ou Corpo de Bombeiros – e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa. Certifique-se de que ela está em um ambiente seguro e sob suporte profissional.

✓ **Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você, assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa.**

✓ **Cuidar de si mesmo.** Ajudar alguém sob situação estressora pode ser estressor em si mesmo. Se você está ajudando alguém com ideação suicida, lembre-se de que você também deve cuidar de si mesmo. Se você precisar conversar sobre como você está se sentindo, ligue para o Centro de Valorização da Vida (188) ou procure um profissional de saúde mental.

4) DIANTE DE UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO, O QUE NÃO SE DEVE FAZER:

✗ Não condenar/julgar:

“Isso é covardia.”

“É loucura.”

“É fraqueza.”

✗ Não banalizar:

“É por isso que quer morrer? Já passei por coisas bem piores e não me matei.”

✗ Não opinar:

“Você quer chamar a atenção.”

“Te falta Deus.”

“Isso é falta de vergonha na cara.”

✗ Não dar sermão:

“Tem tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu...”

“Pare de falar besteira!”.

“Para quê você fica falando essas coisas?”.

✗ Não falar frases de incentivo vazias:

“Levanta a cabeça, deixa disso.”

“Pense positivo.”

“A vida é boa”.

“Seja forte”.

✗ Não demonstre vergonha, pânico, espanto:

“Meu Deus! Não acredito que você está me dizendo isso!”.

“Vira essa boca pra lá!”.

Ter alguém para conversar
faz toda a diferença



5) PEDINDO AJUDA:

Se às vezes você sente que a vida parece tão difícil que não vale mais a pena viver, o que você pode fazer:

- Fale com um membro da família, amigo ou colega em quem você confie sobre como você se sente;
- Se você acha que está em perigo imediato de colocar sua vida em risco, entre em contato com o CVV – Centro de Valorização da Vida, ou seu psicólogo ou médico de referência;
- Caso não tenha um profissional de referência, procure um especialista em saúde mental;
- Se você frequenta ou frequentou alguma intuição religiosa, fale com alguém desta comunidade em quem você confia;
- Junte-se a um grupo de apoio mútuo (Ex: Neuróticos Anônimos). Vocês podem ajudar uns aos outros a se sentirem melhor e a encontrarem saídas.

Ao receber ajuda preventiva ou oferta de socorro diante de uma crise, é possível reverter a situação momentaneamente ao expressar seus sentimentos e pensamentos, alterando, assim, seu estado interior.

Psicólogos credenciados

Com o objetivo de complementar o trabalho feito na CSPA e responder a uma demanda existente, foi realizado um Credenciamento de Psicólogos, a fim de oferecer aos magistrados, servidores e familiares a possibilidade de um atendimento psicoterápico na rede particular de saúde com desconto entre 20% e 50% em relação ao preço padrão do profissional, de acordo com as normas presentes no Edital de Credenciamento nº01/2013. A lista dos profissionais credenciados se encontra disponível na página da CSPA, na Intranet, e em material de divulgação no próprio setor.

Centro de Valorização da Vida (CVV)- grupo de voluntários que oferece apoio emocional gratuito: 188 (ligação gratuita) ou www.cvv.org.br para chat e e-mail, além de mais informações. Presencial: Vitória, na Av. Alberto Torres, 153 - Jucutuquara. Horário: 24 horas.

Serviços de Saúde

- CAPS - Centro de Atenção Psicossocial.
- Ambulatórios de Saúde Mental e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).
- Acompanhamento psicológico e psiquiátrico particular (pesquisar junto ao seu plano de saúde os profissionais e clínicas credenciados).
- Clínicas-escola vinculadas a faculdades de Psicologia (UFES, UVV, Multivix, Faesa).

Emergência

- **SAMU: 192**
- **UPA's**
- **Corpo de Bombeiros: 193**
- **Pronto Socorro**

- **Centro de Atendimento Toxicológico – Toxcen (TOXCEN)**

Endereço: Anexo ao Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória - Alameda Mary Ubirajara, 205 - Santa Lúcia.

Telefones: 0800-283 9904/(27)3636-7503/3636-7575.

Horário: Atendimento 24 horas.

Grupo de apoio mútuo

- **Neuróticos Anônimos**

Contato: enabra@neuroticosanonimos.org.br

Site: <http://www.neuroticosanonimos.org.br/>



REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Manual “Suicídio: informando para prevenir”**. Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2014.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DO MUNICÍPIO DE ENCANTADO-RS. **Suicídio: vamos falar sobre isso?** Cartilha Municipal de Prevenção ao Suicídio.

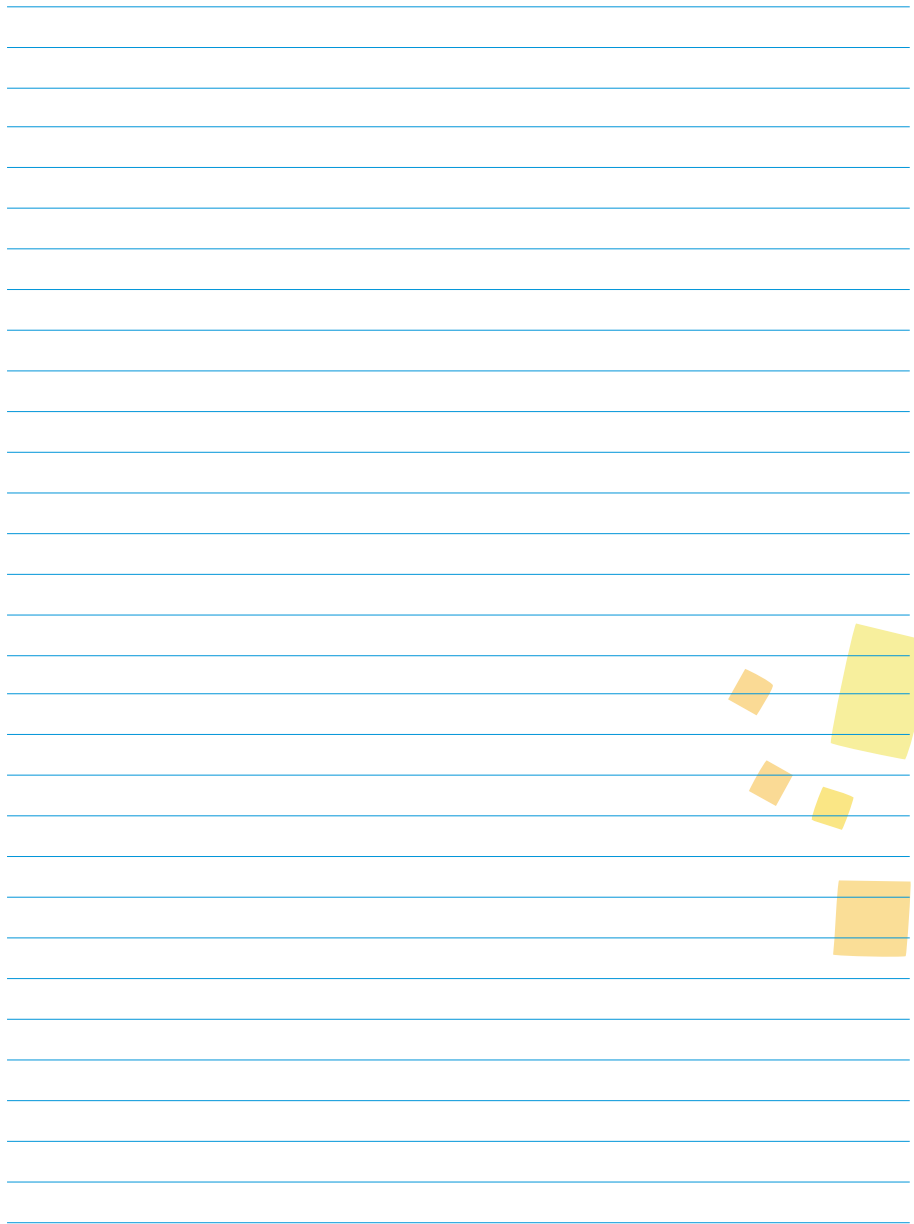
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). **Cartilha “Falando Abertamente Sobre Suicídio”**. Programas de Prevenção do Suicídio e Saúde Mental.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Folheto “Entendendo o suicídio”**. Suicídio- Saber, agir e prevenir. Brasília: 2017

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Disponível em : http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5221:grave-problema-de-saude-publica-suicidio-e-responsavel-por-uma-morte-a-cada-40-segundos-no-mundo&Itemid=839

SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE DO RIO GRANDE DO SUL. **Prevenção do Suicídio no nível local: orientações para a formação de redes municipais de prevenção e controle do suicídio e para os profissionais que a integram**. Centro Estadual de Vigilância em Saúde. Divisão de Vigilância Epidemiológica. Núcleo de Vigilância das Doenças e Agravos não Transmissíveis. Porto Alegre: 2011.

ZORTEA, Thiago. **Como ajudar alguém que sofre de ideações suicidas?**, 2016. Disponível em : <https://www.comportese.com/2016/12/como-ajudar-alguem-que-sofre-de-ideacoes-suicidas#>



Biênio 2018/2019

MESA DIRETORA

Desembargador SÉRGIO LUIZ TEIXEIRA GAMA
Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do
Espírito Santo (TJES)

Desembargador NEY BATISTA COUTINHO
Vice-Presidente do TJES

Desembargador SAMUEL MEIRA BRASIL JÚNIOR
Corregedor Geral da Justiça

Desembargador CARLOS SIMÕES FONSECA
Vice-Corregedor Geral da Justiça



SUA VIDA TEM VALOR