



SETEMBRO AMARELO

Campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio.

10 de setembro, dia mundial da prevenção ao suicídio.

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano são registrados mais de **800 mil** suicídios no mundo, o que representa aproximadamente **uma morte a cada 40 segundos**. Além disso, **a cada três segundos alguém atenta contra a própria vida**. Para cada pessoa que comete suicídio, há outras **20 tentativas**. No Brasil, são **mais de 11 mil casos anualmente**, e muitas dúvidas surgem quando nos vemos na necessidade de ajudar uma pessoa que está pensando em suicídio.

Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você, pode ser o primeiro e o mais importante passo.

Podemos ficar atentos ao Isolamento, mudanças marcantes de hábitos, perda de interesse por atividades de que gostava, descuido com aparência, piora do desempenho na escola ou no trabalho, alterações no sono e no apetite, frases como “preferia estar morto” ou “quero desaparecer” podem indicar necessidade de **ajuda**.

Suicídio X Ideação Suicida

Na sociedade brasileira, o suicídio é compreendido como um transtorno mental multifatorial, que não é classificado como uma doença ou sintoma, mas como o resultado de fatores biológicos, ambientais, sociais, genéticos e fisiológicos.

A ideação suicida, nesse contexto, deve ser entendida como uma das dimensões que definem o suicídio, correspondente aos pensamentos suicidas ou aos planos para realização do ato de tirar a própria vida.

Ideação suicida - Pensar ou planejar o suicídio.

O impacto das redes sociais na saúde mental

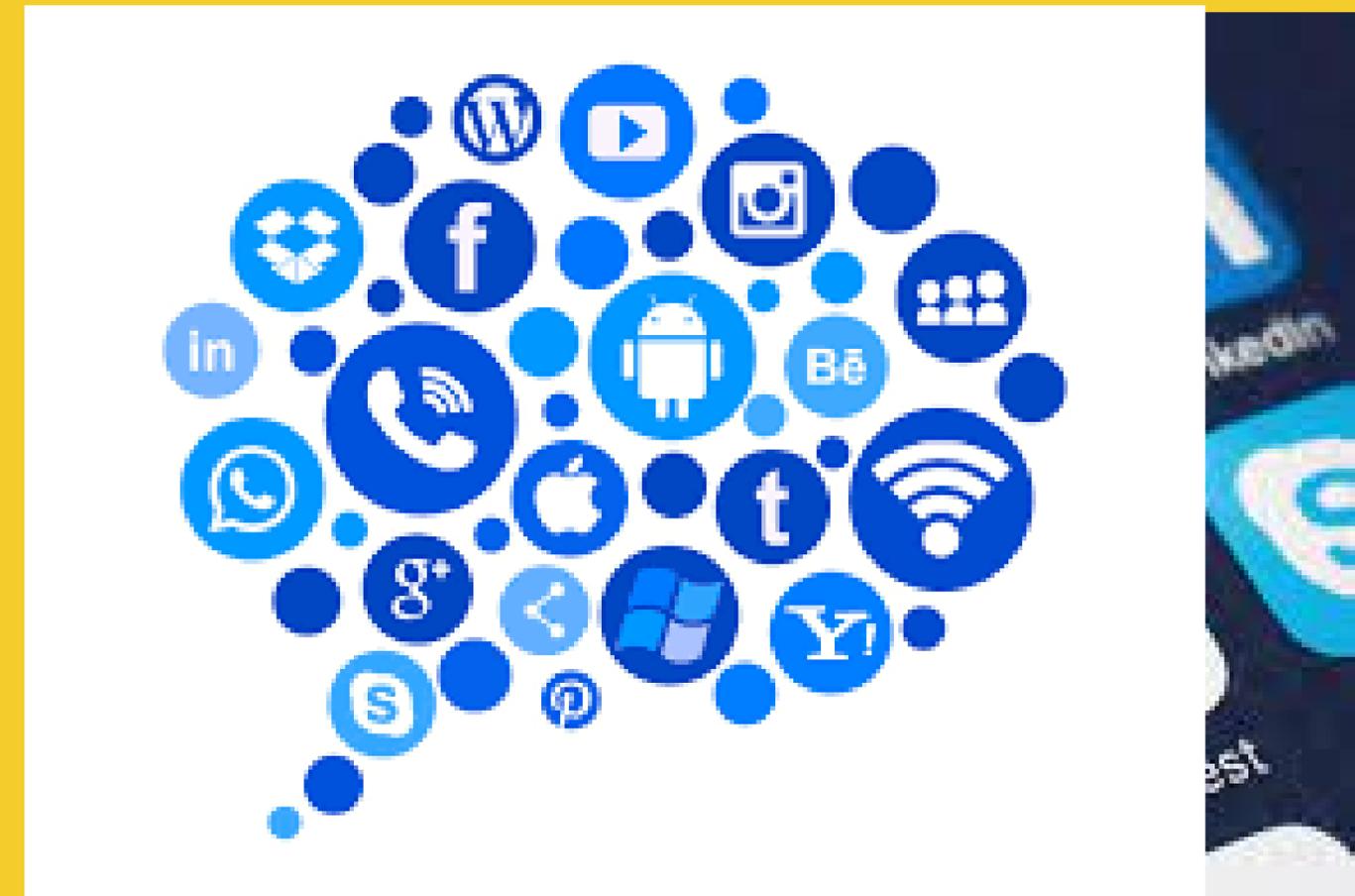
Estamos vivendo em uma era impulsionada por avanços tecnológicos que têm tido grande impacto no comportamento e no cotidiano das pessoas. *O surgimento da pandemia de COVID 19 acelerou o processo de digitalização.* O trabalho remoto tem sido usado para minimizar o impacto operacional causado pela crise econômica e é também uma forma de diminuir o contágio da doença, por meio do isolamento social.

A dependência da internet e dos smartphones vem ocorrendo tanto na vida pessoal quando no âmbito profissional e o trabalho vem ganhando espaço e passando a ser a prática cada vez mais comum. Entretanto, **efeitos psicológicos negativos** podem ser observados nos indivíduos que utilizam essas tecnologias de forma compulsiva. Problemas psicológicos típicos são, **estresse, ansiedade, distúrbios do sono, depressão e sentimento de dependência.**

O uso problemático da internet pode comprometer as **saúdes física e mental, além de provocar conflitos familiares** que podem surgir como consequência da quantidade de horas que o indivíduo se dedica à internet (redes sociais), em detrimento do tempo que poderia estar interagindo com sua família ou até mesmo descansado.

A internet tem levado a criação de novos espaços virtual e social na vida das pessoas, oferecendo-as novas perspectivas na vivência de conhecimentos bons e ruins. Como por exemplo o **período de quarentena**.

Atualmente, as mídias ocupam um lugar central no nosso cotidiano, correspondendo a uma fonte de informação e de comunicação cada vez mais utilizada, tendo a capacidade de influenciar significativamente os comportamentos, pensamentos e crenças da população, pelo que podem ter um enorme impacto no suicídio, tanto de forma negativa, como na sua prevenção.





Neste aspecto verificam-se os efeitos da Internet no comportamento suicida principalmente entre os jovens devido à maior vulnerabilidade e acesso à comunicação. Da mesma forma que existem sites direcionados para a prevenção, também existem sites que auxiliam no encorajamento ao ato suicida.

O uso excessivo de Internet está associado a um aumento dos comportamentos de vitimização, a um aumento do risco de depressão e suicídio, já que a Internet tem a capacidade de reforçar e encorajar pensamentos e comportamentos negativos, especialmente entre os mais jovens.

Uma das formas tradicionais que têm sido usadas para prevenir o suicídio são as campanhas de prevenção, reforçando mensagens positivas e de apoio e permitindo que as pessoas em risco possam partilhar as suas experiências, diminuindo o isolamento que é frequente em indivíduos deprimidos.

Alertar os indivíduos para os fatores de risco para o suicídio, de modo a que possam procurar ajuda;



Sinais de risco para o comportamento suicida

- Comportamento retraído;
- Doenças psiquiátricas;
- Alcoolismo;
- Ansiedade ou pânico;
- Mudança na personalidade (irritabilidade, pessimismo, depressão, apatia, etc..)
- Mudança de hábito alimentar e de sono;
- Tentativa de suicídio anteriormente;
- Sentimento de culpa, ódio, vergonha;
- Perdas recentes - morte, divórcio, separações, etc..
- Histórico familiar de suicídio
- Sentimento de solidão, impotência, desesperança;
- Menção repetidamente de morte ou suicídio
- Cartas de despedidas;

Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que se deve fazer:

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para **ouvir**, ouça-a com a mente aberta e **ofereça seu apoio**.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público. **Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento**.
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, **não a deixe sozinha**. Procure ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa.
- 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 (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa.
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

O que dizer para alguém com pensamentos suicidas

- Vamos tentar dar sentido a essa situação difícil juntos;
- Você pode confiar em mim sobre seus pensamentos. Eu não vou julgar você;
- Como posso te ajudar?
- Eu nem imagino como você tem se sentido, mas eu quero tentar te entender para te ajudar.



ONDE BUSCAR AJUDA

serviços gratuitos

CVV (Centro de Valorização à Vida) Ligue: 188

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio sob total sigilo por *telefone, email e chat* - 24 horas, todos os dias

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) - Serviços de saúde na sua cidade que oferecem atendimento a uma população com uma equipe multidisciplinar.

Emergências (SAMU - Ligue: 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais).



Você não está sozinho!

