

CARTILHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



**CONSELHO
DE
CIDADANIA**

ZURIQUE - SUÍÇA

DIGA “SIM” À VIDA

Esta cartilha foi elaborada com o intuito de informar, esclarecer e orientar a população de língua portuguesa a respeito de como podemos ajudar você a lidar com situações de desânimo, ansiedade, falta de energia e mesmo dúvidas sobre o sentido de estar vivo.

Queremos, junto com você, dizer SIM à vida! A sua História merece ser valorizada e tem ainda muitos capítulos pela frente, com desafios e momentos mais difíceis, mas também com muitas alegrias e realizações!

O Conselho de Cidadania de Zurique na Suíça junto ao CRBE e conselhos de Brasileiros em todo mundo, apoia a Campanha Setembro amarelo na prevenção de Suicídio de Brasileiros no Exterior.

**É IMPORTANTE ENFATIZAR QUE AS INFORMAÇÕES E
ORIENTAÇÕES AQUI
PRESTADAS NÃO EQUIVALEM A TRATAMENTO PSICOLÓGICO E
NÃO SUBSTITUEM, EM HIPÓTESE ALGUMA, A AVALIAÇÃO DE
PROFISSIONAL DA ÁREA MÉDICA.**

**Algumas reflexões sobre a importância de desfazer tabus e
preconceitos**

Qualquer um de nós pode, em algum momento da vida, enfrentar situações desafiadoras, com sentimentos de desânimo, apatia, carência, tristeza, depressão, desespero ou, até mesmo, pensamentos e dúvidas sobre o sentido da vida. Precisamos de ajuda nessa hora. E buscar ajuda será, ao contrário do que muitos pensam, um sinal de fortaleza e maturidade.

Amigos, familiares, líderes religiosos, lideranças da comunidade, entre outras pessoas do nosso círculo de convivência, podem nos auxiliar decisivamente nessas fases mais complicadas da vida. Sim, conversar com alguém em que confiamos pode ser um grande remédio para aliviar as dores da mente e angústias do dia a dia.

Entender que ninguém está livre dessas dificuldades e que emoções e sentimentos são normais e naturais do ser humano é um primeiro grande passo para o alívio e a superação de situações em que, de repente, as emoções parecem estar fora de controle.

Muitas vezes o que precisamos é mudar a maneira como nos expressamos, para que os sentimentos e emoções não nos atrapalhem no dia a dia, nas relações com a família, no trabalho, com nossos amigos.

É claro que, se percebermos que o nível de estresse mental está prejudicando essas relações e comprometendo nossa alimentação, nosso sono, nossa capacidade de concentração, nossa capacidade de comunicação e até nossa saúde física, É HORA DE BUSCAR AJUDA!

Fique atento(a) aos sinais e procure ajuda profissional, converse com seu médico e conte o que está acontecendo. Alguns alertas importantes, que devem levar você a marcar logo uma consulta:

- tem-se sentido “pra baixo” por um bom tempo?
- tem repetidamente apresentado mudanças bruscas de humor?
- tem se sentido agressivo ou muito nervoso?
- tem sentido a necessidade de isolar-se frequentemente?
- tem sentido pouca energia e problemas com o sono e/ou alimentação?
- tem questionado o fato de estar vivo?

Não custa repetir: sua saúde mental é tão importante quanto a saúde física e merece a mesma atenção. Por isso, procurar orientação terapêutica/médica é fundamental!

Busque ajuda, confie em você e acredite: momentos difíceis qualquer um de nós pode enfrentar, em algum momento da vida. O importante é vencer a própria resistência, desfazer preconceitos e tabus e, acima de tudo, DIZER “SIM” à VIDA!!!

E aproveitamos para compartilhar algumas dicas simples, sobre pequenas ações que poderão melhorar sua vida ou de uma pessoa próxima...

Quando vem o desânimo, a apatia, o isolamento, a tristeza, algumas atividades podem ser uma ótima opção em favor da sua saúde. Vamos lá?

- **faça algum exercício físico regularmente**
 - **identifique algo de interesse que possa virar ‘hobby’**
 - **entre em contato com as pessoas, nem que seja apenas para um “alô” e um bate-papo**
 - **veja uma comédia ou um desenho animado de vez em quando**
 - **busque algo diferente para fazer: já pensou em tocar algum instrumento, ou aprender a pintar ou costurar? e uma aula de dança? quando foi a última vez que aprendeu a fazer algo novo?**
- caminhe, nade, dê uma corridinha, passeie pelo parque, desfrute da natureza sempre que possível!**
- E, se puder, planeje umas férias, relaxe, distraia-se e divirta-se!**

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da sua saúde física!!!

Como Ajudar em Situações de Risco em Saúde mental?

Para aquelas situações mais graves, que podem requerer socorro urgente e intervenção imediata, apresentamos a seguir orientações de profissionais de saúde mental.

Se você está convivendo com alguém que está dando sinais de dúvidas sobre o sentido de continuar a viver, veja abaixo algumas recomendações e prepare-se para ajudar, dando apoio, conforto e auxiliando no adequado encaminhamento médico da situação.

COMO PREVENIR O SUICÍDIO

Quando alguém que você conhece declara intenção de tirar a própria vida ou apresenta sinais de risco, é preciso ficar atento e agir para auxiliar a pessoa a buscar ajuda profissional imediata. Sabemos que a situação pode ficar bastante delicada e difícil de lidar. Mas embora a primeira sensação seja de impotência, é possível prevenir, reconhecendo os fatores e sinais de risco, agindo imediatamente e apoiando a pessoa durante essa situação.



Lembre-se que o mais importante é buscar ajuda profissional. Pacientes com ideias ou tentativas de suicídio devem ver um médico psiquiatra o mais rápido possível.

Em caso de dúvida, nunca hesite em ligar 143 ou levar a pessoa à emergência hospitalar mais próxima.

1

PRESTE ATENÇÃO AOS FATORES DE RISCO.

A vida apresenta situações que podem deixar as pessoas mais vulneráveis e susceptíveis. Abaixo estão alguns fatores de risco que poderão contribuir para pensamentos sobre suicídio.

- A pessoa tem estado deprimida. A depressão e outros problemas psicológicos estão entre os principais fatores de risco. Em geral, pessoas deprimidas são aquelas que

têm apresentado tristeza quase todos os dias, por pelo menos duas semanas, e têm mostrado menos interesse em fazer coisas que antes faziam.

- A pessoa tem bebido mais álcool ou tem usado drogas, o que também pode gerar pensamentos autodestrutivos.
- A pessoa tem falado em morrer ou em matar-se. Ao contrário do que muitos pensam, quem comete suicídio muitas vezes fala, sim, de sua intenção. Pessoas que recentemente falaram no assunto ou até mesmo pesquisaram na internet e leram sobre formas de matar-se apresentam alto risco. Ao falar sobre essas ideias, a pessoa poderá estar indiretamente pedindo sua ajuda.
- A pessoa já tentou tirar a própria vida no passado.
- A pessoa tem histórico familiar de distúrbios mentais.
- A pessoa tem sofrido ou já foi vítima de abuso, violência doméstica, bullying ou assédio. Essas experiências podem aumentar o risco.
- A pessoa sofreu algum tipo de perda, como o falecimento de um ente querido, demissão do emprego, um divórcio, término de relacionamento ou perda súbita de privacidade com exposição da vida íntima na internet, por exemplo.
- A pessoa é portadora de doença séria e possivelmente incurável que causa, por exemplo, dores ou cansaço crônico. O suicídio pode ser visto como o fim de um longo sofrimento.
- A pessoa tem tendência a ser impulsiva ou agressiva ou tem acesso a formas de se matar, como armas de fogo.

Pessoas impulsivas podem abreviar a vida mesmo acidentalmente, quando decidem, por exemplo, tomar muitos comprimidos de uma vez dizendo que querem “dormir” ou “desaparecer”.

2

OUÇA A PESSOA.

Alguém com o ímpeto de tirar a própria vida pode dar dicas do que tem em mente. Dê atenção ao que a pessoa disser, afim de ajudá-la a tempo.

- Preste atenção a frases depreciativas como “Minha morte seria melhor para todos” ou “Pelo menos vocês não teriam mais que me aguentar”. Além disso, veja se ela sente que ninguém a entende ou se importa com ela, provavelmente dizendo coisas como “Ninguém se importa mesmo”, “Ninguém entende o que eu sinto” ou “Você nunca entenderá”.
- Observe se a pessoa demonstra falta de apego à vida. Dizer “Eu não tenho razões para viver” ou “Estou tão cansado de viver” são indícios que merecem atenção.
- A falta de esperança também é um sinal a ser observado. Se a pessoa diz “Agora é tarde, eu não aguento mais”, “Não existe mais nada a ser feito” ou “Eu só queria que a dor passasse”, fique atento.

3

ESTEJA ATENTO ÀS EMOÇÕES DA PESSOA

Prestar atenção aos sentimentos dela e às emoções por trás de suas atitudes pode ajudá-lo a identificar intenções e riscos.

- Se ela não falar sobre o que sente, pergunte. Fale algo como: “Como você tem se sentido?” ou “Como você está emocionalmente?”
- Ela já manifestou sensações de fracasso pessoal, desespero ou culpa?



- Ela parece deprimida, ansiosa ou sobrecarregada? Detecte se ela vem chorando mais do que o normal, se tem estado mais triste ou se está aborrecida o tempo todo.
- Repare se a pessoa está mais irritável, sempre de mau humor ou se coisas com que normalmente não se importava a têm abatido com frequência.

4

CERTAS MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO PODEM SER SINAIS DE RISCO

Pessoas com tendências suicidas demonstram suas intenções com comportamentos específicos e reconhecê-los pode ser muito útil para evitar que o pior aconteça. Alguns desses comportamentos são os seguintes:

- A pessoa lê, escreve ou fala coisas sobre a morte ou suicídio.
- A pessoa não tem mais interesse por coisas de que costumava gostar,

parou de frequentar um certo grupo que valorizava ou deixou de praticar uma atividade determinada.

- A pessoa está mais isolada, apática ou mais calada, sem motivo que se possa identificar claramente. Isso pode também pode ser um sinal vermelho.

A pessoa vem dando seus objetos pessoais de valor para os outros sem razão aparente. Este é sinal relevante, mas que é frequentemente ignorado.

- A pessoa tem comprado armas ou remédios e visitado lugares propícios como viadutos muito altos, topos de prédio, etc. Esses são fatores sérios a ser considerados.

Está notando esses sinais de risco, essas alterações de comportamento, mudanças de hábitos sem motivos

aparentes? Esteja alerta e preparado(a) para ajudar, lembrando-se sempre que é fundamental:

**Fazer contato, escutar,
compreender, não julgar ou criticar,
mostrar que se importa e buscar
ajuda profissional**

Quer entender melhor? Veja as orientações abaixo:

FAÇA CONTATO COM A PESSOA

Uma das maiores dores para a pessoa é achar que ninguém se importa com a existência dele(a). Por isso, o seu papel é ajudá-la a acreditar que é importante para você e muitas outras pessoas. Conversar ajuda a criar vínculos, e a pessoa saberá que você se importa.

- Caso não possa ficar com ela, chame alguém em quem ela confie e não a deixe até essa pessoa chegar.
- Dizer coisas como “Não é tão ruim assim” ou “Isso vai passar” não ajuda tanto e pode fazer com que a pessoa sinta que você não entende ou não está ouvindo.
- Prefira dizer “Você não está sozinho(a). Eu estou aqui para escutar e ajudar você” ou “eu posso não saber exatamente como você se sente, mas quero ajudar da melhor maneira que puder.”

OUÇA

Não deixe a pessoa sozinha se ela estiver deprimida, se admitir que está pensando em se matar e/ou se demonstrar muitos sinais de que isso é possível. Fique com ela, converse e ouça o que ela tem a dizer.

- Se não souber o que dizer, você nem precisa falar. O simples fato de estar presente e se importar em saber como ela se sente já pode ser um grande passo para ajudar a pessoa.
- Mostre que está escutando o que ela diz e que compreende que o sofrimento dela é verdadeiro.
- Livre-se das distrações (como televisão, computador, celular, etc.) para que sua atenção seja totalmente voltada à pessoa que está precisando de ajuda. Mantenha somente o celular por perto e pronto para uso, caso precise de ajuda emergencial.

TENTE COMPREENDER COMO ELA SE SENTE

Você pode nunca ter pensado em se matar, mas seja empático e tente se colocar no lugar da pessoa para entender como ela se sente.

- Não diga como ela deveria se sentir ou o que deveria fazer.
Simplesmente demonstre seu apoio e esforce-se para compreendê-la.
- Repita o que ela disser para mostrar que está prestando atenção e que entende como ela se sente.
- Se ela disser “Eu já tentei de tudo e não sei mais o que fazer”, responda algo como “Eu entendo. É tão

frustrante se esforçar ao extremo e nada dar certo que é mesmo difícil não desistir.”

JAMAIS JULGUE OU CRITIQUE

- Pessoa com ideia suicida já se sente sozinha e incompreendida.
- Qualquer crítica ou julgamento adicional pode ser bastante prejudicial nesse momento.
- Evite comentários como “Saia dessa cama e deixe de preguiça”, “Arrume algo pra fazer”, que colocam mais pressão sobre alguém que já não suporta estar vivo.
- Fazer a pessoa sentir-se culpada pelo que sente também não ajuda. Portanto, não diga coisas como “Sua vida não é tão ruim assim”, “Existem pessoas com problema muito piores que os seus” ou “Pense nos outros. Você está fazendo todo mundo sofrer ficando assim”.

DEMONSTRE SUA PREOCUPAÇÃO

Mostre que você se preocupa e quer ajudar. Saber que você se importa, se interessa pelo que ela sente e sabe o que a pessoa está passando pode fazer toda a diferença.

- Quando conversarem e você quiser demonstrar sua preocupação, seja você mesmo.
- Diga algo como “Eu não tenho a resposta para seus problemas, mas estou muito preocupado com você e quero te ajudar”

PROCURE AJUDA

- A segurança da pessoa deve ser sua principal preocupação, e **não cabe a você lidar com o problema sozinho(a)**. Falar com um profissional será de grande ajuda para a pessoa. Portanto, ajude-a a buscar um médico psiquiatra ou psicólogo o quanto antes, mesmo que ela se recuse a procurar ajuda por conta própria.
- Ligue para 143 para conseguir ajuda. Fale com um psiquiatra ou profissional de plantão: “Estou acompanhando um suicida e preciso de orientação”.
- A pessoa pode ficar aborrecida se você procurar ajuda, mas esta é a coisa certa a se fazer.
- Explique à pessoa que você está tentando ajudar e para isso precisa do apoio de um profissional.
- Diga algo como “Eu não quero magoá-lo(a), mas preciso ajudá-lo(a) e essa é a melhor maneira de fazer isso”.



CONTATOS ÚTEIS

Serviços de emergência na Suíça

143 ajuda psiquiátricas

144 emergência

145 envenenamento

044 261-88-66 ajuda para familiares

117 polícia emergência

Site Bundesamt für Gesundheit - BAG

www.bag.admin.ch

VOCE PRECISA DE AJUDA?????? . LIGUE 143

No Brasil - O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV) tem um serviço que pode auxiliar também os brasileiros no exterior, VIA SKYPE OU CHAT. Basta acessar o site pelo endereço cvv.org.br e fazer o contato com alguém que possa ajudar você.

Você pode conversar por Skype ou Chat com um voluntário do Programa de Apoio Emocional do CVV. Você é atendido por um voluntário, com respeito, anonimato, não aconselhamento, não julgamento e que guardará estrito sigilo sobre tudo que for dito. Os voluntários do CVV são devidamente treinados para conversar com qualquer pessoa que procure ajuda e apoio emocional.

PROGRAMA DE APOIO À SAÚDE E BEM-ESTAR

O Consulado em Zurique conta com profissional para informar e orientar a comunidade sobre o acesso aos serviços de saúde mental.

O Consulado agendará um horário para conversar com você pessoalmente ou, se for da sua conveniência, entrará em contato por e-mail ou telefone!

Cabe ressaltar que se trata somente de orientação, aconselhamento e auxílio inicial para que a pessoa interessada possa ser apoiada na busca de instituições de saúde e profissionais habilitados nessa área.

O serviço não equivale a tratamento psicológico, que deve ser feito por profissional a ser diretamente escolhido pelo próprio interessado ou familiar, quando aplicável.



- Cartilha escrita pelo Conselho de Cidadania de Boston e adaptada pelo Conselho De Cidadania de Zurique
- Bundesamt für Gesundheit - BAG
www.bag.admin.ch

