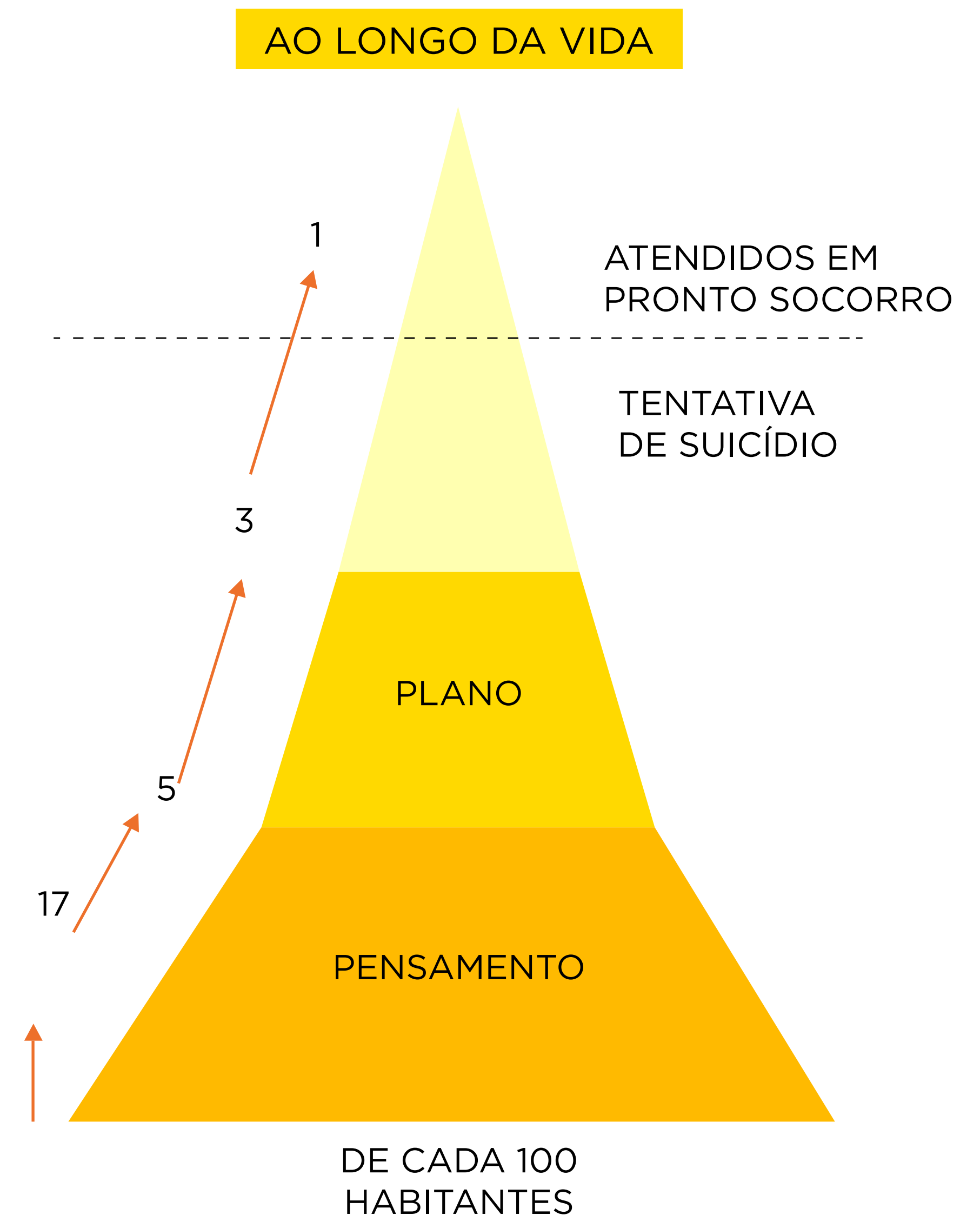


UMA VIDA QUE VALE A PENA SER VIVIDA: COMO FAZER A DIFERENÇA E AJUDAR PESSOAS



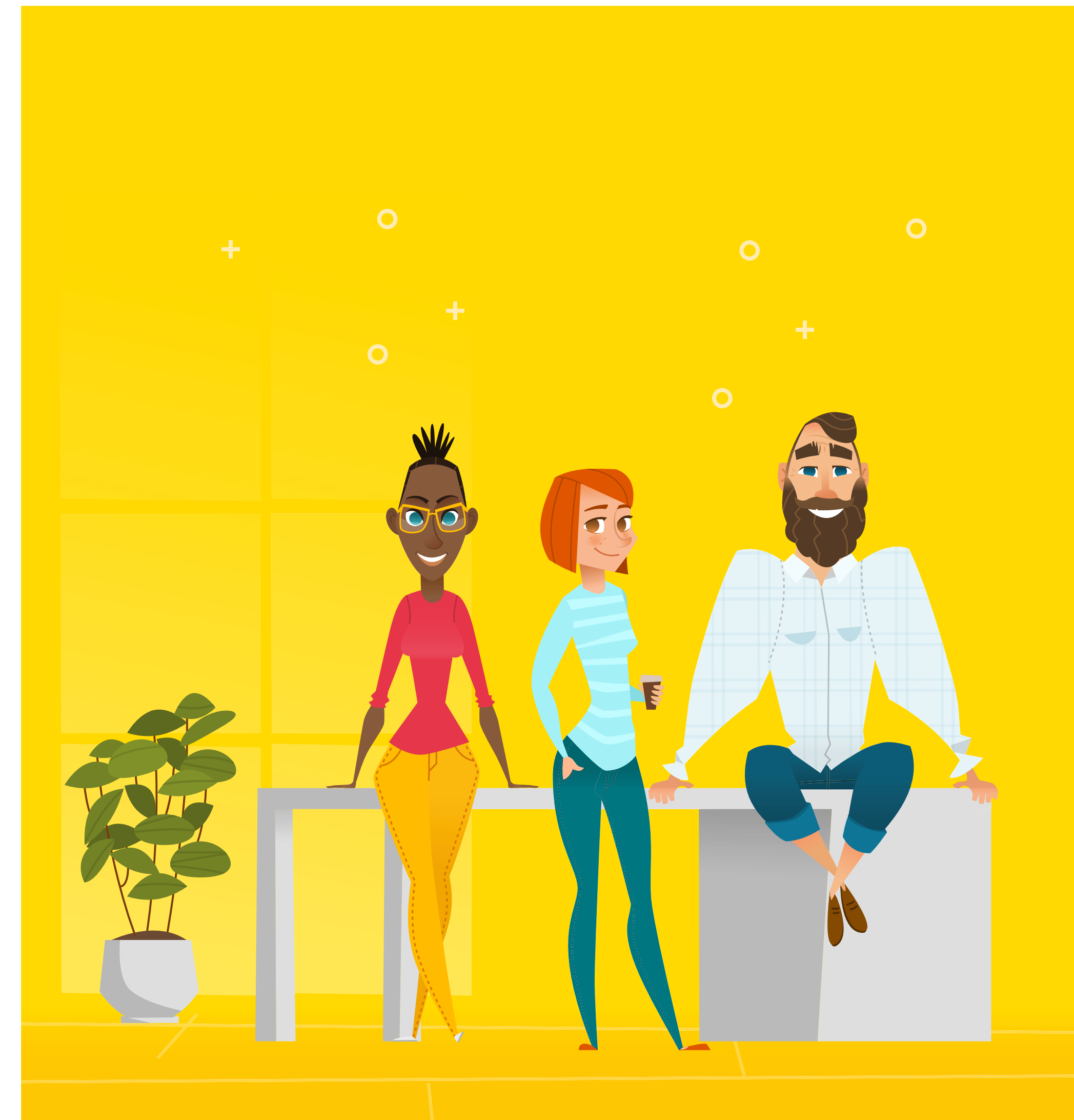
ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO

- A cada três segundos, há uma tentativa de suicídio;
- A cada 40 segundos, uma pessoa morre por suicídio;
- O suicídio causa 800 mil mortes por ano;
- Representa 1,5% das causas de morte;
- É a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo;
- Morte por suicídio é 3,5 vezes mais comum em homens;
- Para cada suicídio, seis pessoas próximas sofrem consequências emocionais, sociais ou econômicas;
- 90% das pessoas que morrem por suicídio tinham algum transtorno mental.



MITOS E VERDADES

MITO	VERDADE
Pessoas que falam que vão se matar só querem chamar a atenção e não tentarão suicídio.	A maior parte das pessoas que tentaram suicídio informaram pessoas próximas ou profissionais da saúde sobre a vontade de se matar.
Se uma pessoa que expressava desejo de se matar apresenta melhoras, não há mais risco de suicídio.	Uma aparente melhora em pessoas que sofrem com ideações suicidas pode não significar que não há mais risco de suicídio.
Não se deve falar sobre suicídio para não aumentar o risco.	Falar sobre suicídio pode ajudar a aliviar o sofrimento e favorecer a busca por ajuda.
Suicídio é um tema proibido de ser veiculado pela mídia.	A mídia deve abordar o tema de forma adequada, sendo clara e informativa. Não deve ser sensacionalista.
Suicídio é uma decisão pessoal e não devemos interferir.	A pessoa com ideação suicida está passando por sofrimento intenso e pode ser ajudada.
Quem quer se matar não tem dúvida da decisão.	A ambivalência é uma característica frequente em pessoas que pensam ou tentam suicídio.



COMO IDENTIFICAR ALGUÉM QUE PRECISA DE AJUDA?

Eu só queria que
tudo isso terminasse.

Eu não vejo
mais saída.

Eu não vejo mais
sentido na minha vida.

Eu gostaria de dormir
e não acordar mais.

A morte seria
bem-vinda.

Só quero sumir desse
mundo, fugir de tudo.

Não
tenho
planos
para o
futuro.

Perdi o interesse em
atividades que antes
eram prazerosas.

Não acredito que a vida
vale a pena ser vivida.



Fatores de risco

- Perdas recentes;
- Dinâmica familiar conturbada;
- Instabilidade emocional;
- Impulsividade;
- Agressividade;
- Doenças crônicas;
- Tentativa anterior de suicídio;



COMO AJUDAR?

Você pode se aproximar da pessoa e mostrar que se preocupa com ela:

Como
você está?

Percebo que você não
está muito bem, quer
me contar como está
se sentindo?

Você se sente triste?
Sente que a vida não
vale a pena ser vivida?

Eu posso
te ajudar?

Deixar claro que, mesmo que a pessoa não queira conversar, ela pode falar sobre como se sente quando precisar. Escute atentamente e demonstre compreensão do que está ouvindo. Seja empático e respeite. Busque realizar essa conversa em um lugar adequado, em que possam ter a privacidade e o tempo necessário.

EVITE!

- Julgar;
- Comparar ou minimizar o sofrimento;
- Demonstrar preconceito;
- Reagir de forma assustada ou com medo;
- Interromper a fala da pessoa;
- Passar uma solução “mágica” para a pessoa (Exemplos: “durma que amanhã você estará bem”, “pare de chorar e se lamentar. Sorria e então ficará melhor”, “busque Deus e tudo dará certo”).

ONDE PROCURAR AJUDA?

A Universidade Positivo conta com o um setor de apoio ao estudante que atua com uma equipe multiprofissional: o Siae (Serviço de Informação e Apoio ao Estudante). Você pode contatar o Siae por meio dos seguintes canais:

E-mail: siae@up.edu.br

Telefone: 41 3317-3442

WhatsApp: 41 99252-4596

OUTROS LOCAIS DE APOIO

CVV – Centro de Valorização da Vida

Telefone: 188

Suicídio pode ser prevenido. Busque ajuda profissional.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Psiquiatria. Comissão de Estudos e Prevenção do Suicídio (2014). Suicídio: informando para prevenir. Brasília: CBM/ABP. Disponível em: <http://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14>

Botega, N. J. (2015). Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed. World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=1>

Zortea, T. C. (2016). Como ajudar alguém que sofre de ideações suicidas. [Web log message] Disponível em: <http://comportese.com>

Organização do guia:



Apoio: Centro de Valorização da Vida (CVV)

