

EDIÇÃO ESPECIAL SETEMBRO AMARELO

Fatores de risco 02

O que fazer 03

Indicação de filmes e livros 04

Onde buscar ajuda 05

CITABOOK

*"Temos que procurar
fazer o melhor de uma
situação ruim."*

O Menino do Pijama Listrado,
de John Boyne

SIGA A BIBLIOTECA



Encaminhe dúvidas e sugestões:
biblioteca@sapucaia.ifsul.edu.br

ESPECIAL SETEMBRO AMARELO

Campanha de prevenção ao suicídio!

O suicídio é um fenômeno complexo que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Considerado pelo Ministério da Saúde como um problema de saúde pública, 32 brasileiros morrem por dia vítimas de suicídio, mesmo período no qual outras 5 tentaram se matar sem sucesso.

No Setembro Amarelo, o Conexão Biblioteca compartilha informações ligadas ao tema, possibilitando que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção. De acordo com as instituições públicas de saúde, saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo.



O que leva uma pessoa a se matar?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, não é um motivo único, e sim um conjunto de situações e a pessoa tem necessidade de aliviar pressões como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

Fique atento aos sinais de alerta

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.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO SUICIDA

DOENÇAS MENTAIS

- Depressão;
- Transtorno bipolar;
- Transtornos relacionados ao uso de drogas;
- Transtornos de personalidade;
- Esquizofrenia;
- Aumento do risco com associação de doenças mentais: paciente bipolar que também seja dependente de álcool terá risco maior do que se ele não tiver essa dependência

ASPECTOS SOCIAIS

- Gênero masculino;
- Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
- Sem filhos(a);
- Moradores de áreas urbanas;
- Desempregados(as) ou aposentados(a);
- Isolamento social;
- Solteiros(as), separados(as) ou viúvos(as);
- Populações especiais: indígenas, adolescentes e moradores de rua.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Perdas recentes;
- Pouca resiliência;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável;
- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- Desesperança, desespero e desamparo.

CONDIÇÃO DE SAÚDE LIMITANTE

- Doenças orgânicas incapacitantes;
- Dor crônica;
- Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson, Huntington);
- Trauma medular;
- Tumores malignos;
- AIDS.

Suicidabilidade: Ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.

Fonte: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio:** informando para prevenir. Brasília: Conselho Federal de Medicina (CFM), 2014. Disponível em: <http://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14#page/20>. Acesso em 17 set. 2021.

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.
- Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-los. Ao falar sobre esse assunto com ela, você pode descobrir como ajudá-la a suportar sentimentos
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. 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 NÃO SE DEVE FAZER:

- Condenar/ julgar: “Isso é covardia”. “É loucura”. “É fraqueza”.
- Banalizar: “É por isso que quer morrer? Já passei por coisas bem piores e não me matei”.
- Opinar: “Você quer chamar a atenção”. “Te falta Deus”. “Isso é falta de vergonha na cara”.
- Dar sermão: “Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente”. Frases de incentivo: “Levanta a cabeça, deixa disso”. “Pense positivo”. “A vida é boa”.
- Um dos falsos mitos sociais em torno do suicídio é que a pessoa que tem intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre isso. Entretanto, isso não é verdade! Devemos considerar seriamente todos os sinais de alerta que podem indicar que a pessoa está pensando em suicídio!



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 uma forma de superar esse sofrimento!

BUSQUE AJUDA!

CINCO FILMES SOBRE SUICÍDIO QUE TODOS DEVERIAM ASSISTIR



A Ponte (2006)

A majestosa ponte Golden Gate é um dos destinos turísticos mais populares de São Francisco e, infelizmente, uma baliza para depressivos, viciados ou doentes mentais, que pulam para a morte nas águas da baía.



Ferrugem (2018)

Assim como a maioria dos adolescentes, a jovem Tati ama compartilhar sua vida nas redes sociais. Porém, após perder o inseparável celular, ela se vê vítima da criminosa divulgação de seus registros íntimos no grupo de WhatsApp da turma do colégio, o que gera terríveis consequências.



Por lugares incríveis (2020)

Violet Markey (Elle Fanning) e Theodore Finch (Justice Smith), têm suas vidas transformadas para sempre quando se conhecem. Juntos, eles se apoiam para curar os estigmas emocionais e físicos que adquiriram no passado.



Canção da volta (2016)

Julia e Eduardo formam um casal que se ama, mas que precisa aprender a lidar com os problemas que surgem em seu caminho.

Mais do que falar sobre suicídio, o filme mostra o entorno dessa temática, como os aspectos familiares e a vida após a tentativa de tirar a própria vida.

LIVROS DISPONÍVEIS NA BIBLIOTECA VIRTUAL PEARSON

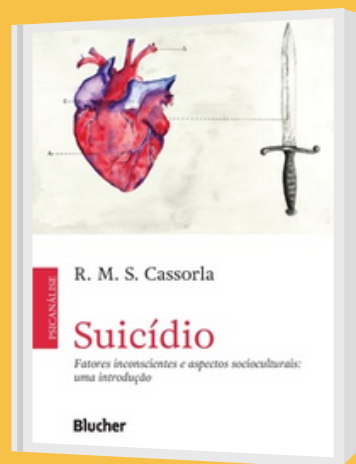
Para ter acesso é necessário ter cadastro, confira o tutorial disponível no link.



Suicídio: Escutas do Silêncio de Fernanda Marquetti

O livro não oferece respostas prontas, mas propicia uma reflexão que articula a compreensão do fenômeno da morte, a discussão sobre os sentidos e significados do domínio da vida, a possibilidade de prevenção dos atos suicidas.

[Clique aqui para ler.](#)



Suicídio fatores inconscientes e aspectos socioculturais de R. M. S. Cassorla

Este livro visa esclarecer e ajudar o leitor que vivenciou situações de suicídio em seu ambiente ou que já pensou em se matar. Também interessa a todos os que se defrontam com situações de sofrimento vinculadas a desejos de morrer.

[Clique aqui para ler.](#)

ONDE BUSCAR AJUDA

Serviços de saúde

CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 ou www.cvv.org.br para chat e e-mail.

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Pode falar

Canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos.

Acesse: www.podefalar.org.br

Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

Materiais

- **Cartilha Saúde Mental de Adolescentes:** Voltado para adolescentes trata sobre saúde mental e alguns dos transtornos mentais mais comuns, além de primeiros socorros emocionais e dicas de como ajudar alguém, elaborado pela Unicef.
- **Falando Abertamente sobre Suicídio:** Folheto voltado para jovens e adolescentes elaborado pelo CVV
- **Cartilha Suicídio – Informando para prevenir:** Cartilha voltada aos profissionais de Saúde, elaborado pela Associação de Psiquiatria.
- **Prevenção do Suicídio:** Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental, elaborado pelo Ministério da Saúde e OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde.
- **Prevenção Suicídio:** Manual dirigido ao público em geral, elaborado pelo Ministério da Saúde.
- **Guia para Pais e Educadores:** Elaborado pelo CVV e Profissionais da área da saúde mental.

Sites

Pode falar

- www.podefalar.org.br

Movimento Saber Lidar

- www.movimentosaberlidar.org.br

Mapa da Saúde Mental

- <https://mapasaudemmental.com.br/>

Movimento Setembro Amarelo

- <http://www.setembroamarelo.org.br/>

Informações sobre prevenção do suicídio

- www.prevencaosuicidio.blog.br

EXPEDIENTE

© 2021, Instituto Federal Sul-rio-grandense
Câmpus Sapucaia do Sul.

*O conteúdo e as opiniões expressas são da exclusiva
responsabilidade do(s) autor(es).*

COORDENADORIA DE BIBLIOTECA

Av. Copacabana, 100
Piratini, Sapucaia do Sul - RS · CEP: 93216-120
Telefone: (51) 3452-9252
e-mail: biblioteca@sapucaia.ifsul.edu.br

Coordenação: Vanessa Levati Biff