



**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES GERAIS  
PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO  
NA FAMÍLIA E NA COMUNIDADE.**



# Um Homem Chamado Alfredo

Vinicius de Moraes



O meu vizinho do lado  
Se matou de solidão  
Ligou o gás, o coitado  
O último gás do bujão  
Porque ninguém o queria  
Ninguém lhe dava atenção  
Porque ninguém mais lhe abria  
As portas do coração  
Levou com ele seu louro  
E um gato de estimação

Há tanta gente sozinha  
Que a gente mal adivinha  
Gente sem vez para amar  
Gente sem mão para dar  
Gente que basta um olhar  
Quase nada  
Gente com os olhos no chão  
Sempre pedindo perdão  
Gente que a gente não vê  
Porque é quase nada

Eu sempre o cumprimentava  
Porque parecia bom  
Um homem por trás dos óculos  
Como diria Drummond  
Num velho papel de embrulho  
Deixou um bilhete seu  
Dizendo que se matava  
De cansado de viver  
Embaixo assinado Alfredo  
Mas ninguém sabe de quê



## **Um Fenômeno Social e de um Problema de Saúde Pública.**

Vamos entender e falar mais sobre isso:

### **O que é Suicídio?**

O suicídio configura-se como um gesto de autodestruição, a realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio. Os comportamentos suicidas estão relacionados aos pensamentos de morte, comunicados ou não a outras pessoas, planejamento da morte, tentativa de suicídio e o suicídio de fato. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de três mil pessoas por dia cometem suicídio em todo mundo, o que significa que a cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Além disso, de cada suicídio, cerca de seis a dez pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências, difíceis de serem reparadas. No Brasil foi observado um aumento no índice de suicídio de 43,8%, entre 1980 e 2005.

### **O que leva uma pessoa a se matar?**

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas e dores internas, como: a culpa, angústia, ansiedades, quadros depressivos, fracassos, medos, humilhações, remorsos, cobranças sociais e familiares, etc..

A pessoa busca atenção por se sentir esquecida ou ignorada, tendo a sensação de estar só, mesmo com um aparato familiar e/ou afetivo à sua volta. Uma solidão, desamparo, desesperança, sentimentos insuportáveis. Quase sempre estas pessoas almejam alcançar a paz, pararem de sofrer, ou dar fim imediato aos tormentos que não terminam.

Pensar na morte faz parte da natureza humana. O impulso ao suicídio é mais comum nas pessoas que estão exaustas internamente e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam a possibilidade de cometer o suicídio. É importante ressaltar que o sofrimento faz parte da vida do ser humano e que cada pessoa terá uma resistência maior ou menor para enfrentar determinados dilemas do cotidiano, precisamos dar atenção ao sofrimento que a pessoa está sentindo, quando sofrermos, nossa dor será sempre a maior do mundo, independente de suas causas, respeitar isso é o princípio para ajudar.

### **O suicídio está vinculado a alguma doença mental?**

É fato que a pessoa que possui um transtorno mental (depressão, transtorno bipolar, dependência química, entre outros) possui mais riscos aos comportamentos suicidas, porém, o fenômeno do suicídio não está restrito somente à esta população. O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa. Não estando necessariamente ligado a uma doença mental, mas sim, a um momento crítico que pode ser superado.

### **As pessoas que tentam suicídio pedem socorro?**

Sim, frequentemente pedem ajuda em momentos críticos, quando o suicídio parece uma saída, por isso que tanto precisamos dar atenção à esses sinais. A vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver. As pessoas correm menos riscos de se matarem quando aceitam ajuda e quando se sentem acolhidos.

### **Pessoas que ameaçam se matar podem desistir da ideia?**

Sim, podem. Ao receber ajuda preventiva ou oferta de socorro diante de uma crise, elas podem reverter à situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideais e valores, alterando assim, seu estado interior. Esta ajuda pode vir de pessoas comuns, que se mostrem sensibilizadas aos sentimentos de quem está sofrendo, e que expresse desejo verdadeiro de escutar. O apoio também pode vir de profissionais, contribuição muitas vezes indispensável, especialmente nos casos de descontrole.



### **Quem está por perto pode ajudar? Como?**

Com certeza. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está em uma crise suicida se percebe sozinha e isolada e precisa nesse momento de acolhimento verdadeiro e sem julgamentos. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu posso fazer pra te ajudar”? a pessoa pode sentir abertura e desabafar, nessa hora, ter alguém para ouvi-lo pode fazer toda diferença. Qualquer pessoa pode ser um “ombro amigo” que ouve sem fazer julgamentos e críticas, quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar, o importante é estar preparado para ouvir.

### **Quem pode oferecer ajuda para as pessoas com intenção de se matar?**

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao Centro de Valorização a Vida (CVV), via telefone 141, chat, Skype e e-mail, onde é oferecido apoio emocional gratuito e sigiloso. Já existem programas de saúde pública que oferecem escuta qualificada. Em Mafra, as pessoas podem procurar as Unidades Básicas de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), Policlínica Municipal de Saúde e através do Grupo de Amparo a Vida (GAV). Mas, é importante destacar que todos nós podemos ajudar aquele familiar, aquele amigo que nos compartilha seu sofrimento. Antes de procurar o serviço de saúde, o escute, o compreenda, vínculos familiares e afetivos são imprescindíveis para que o trabalho do serviço de saúde funcione. Depois de escutá-lo, não o encaminhe, venha junto!

### **Como o suicídio é visto pela sociedade?**

Falar da morte por si só já gera desconforto para muitas pessoas, durante nossa vida, não somos preparados para enfrentar a morte, falar sobre ela e isso acaba por gerar que se instale um tabu sobre o assunto. Sabemos que a morte chegará, porém, entende-se quando ela se dá por acidente, causas naturais, porém, quando se trata de um suicídio, a carga de preconceitos é imensa.

O suicida não é entendido como alguém que sofre, é visto por muitos como um fracasso. Os familiares de um suicida não só ficam com uma sensação de perda, mas fica com uma herança de vergonha, medo, rejeição, raiva e culpa. Os enlutados sofrem uma pressão depois dos fenômenos bem sucedidos, que interferem e definem o comportamento da própria família e suas relações sociais.

### **O que podemos fazer enquanto sociedade?**

A morte por suicídio é dolorosa. Aceitar a morte voluntária é um exercício difícil e espinhoso para as famílias. O suicídio é um ato de extrema violência que não se esgota nele mesmo, atinge diretamente os familiares e amigos da pessoa que se auto violentou.

Parece impossível esgotar o tema do suicídio, suas causas, seus sinais e consequências na vida dos que ficam, mas é preciso ventilar de maneira permanente este fenômeno em todos os seus desdobramentos sociais.

É preciso quebrar o silêncio que baliza o suicídio. A sociedade, as famílias, os amigos, os serviços de saúde, educação, assistência social, entre outros, precisam reavaliar a disponibilidade interna de se importar com o sofrimento humano, se dispor a ajudá-lo nas suas inquietações e acima de tudo ampará-los nos momentos de angústia e desesperança.

## Mitos sobre Suicídio



### **1. Quem vive ameaçando se matar nunca o faz.**

Esse é um dos principais mitos sobre o suicídio. O comportamento suicida é uma ação extrema de uma pessoa em grande sofrimento que não vê outra saída, a não ser a morte. Ela ter falado ou estar falando sobre suicídio não evita que o comportamento se efetive, pelo contrário, caracteriza um pedido de ajuda, até porque, como já pontuamos, normalmente as pessoas dão sinais e pedem ajuda antes de tentar/cometer suicídio. O mito é mais forte ainda em relação ao jovem, quando a tentativa é vista como uma forma de chamar a atenção.

### **2. A tentativa de suicídio é só uma forma de chamar a atenção.**

A tentativa de suicídio deve sempre ser levada a sério, não se deve duvidar nunca da fala da pessoa que diz querer por fim a sua vida. A verbalização desse pensamento de morte é um importante sinal de alerta de que a pessoa está em grande sofrimento e que precisa de ajuda.

### **3. Quem quer se matar normalmente não fala sobre o assunto. Simplesmente se mata.**

A maior parte das pessoas que se suicida dá sinais importantes, às vezes inconscientes, de que não estão bem e de que precisam de ajuda. Frequentemente esses sinais não são compreendidos na sua gravidade.

### **4. Quem comete suicídio é louco.**

Independentemente do estado mental da pessoa que fala em se matar, este é um importante sinal de alerta que deve ser entendido como um pedido de ajuda. É comum achar que o suicídio ocorre apenas em quem tem um grave problema mental, mas isso nem sempre é verdade.

### **5. Não se deve perguntar se a pessoa está pensando em se matar porque isso pode induzi-la ao suicídio.**

Pelo contrário! Ao perceber sinais de que a pessoa está pensando em suicídio, o tema deve ser abordado abertamente, porém com cautela, com uma atitude de acolhimento. Proporcionar um espaço para falar sobre seu sofrimento, de forma respeitosa e compreensiva, favorece o vínculo, mostrando que nos importamos com ela e que outras saídas são possíveis.

### **6. Se alguém quiser se suicidar, nada vai impedi-lo.**

É importante entendermos que a pessoa que fala em acabar com sua própria vida está falando de um sofrimento insuportável, para o qual não vê saída, e que, naquele momento, enxerga a morte como única possibilidade. As tentativas de suicídio são pedidos de ajuda que devem ser entendidos como tal. Acreditar que quem quer se matar acaba se matando mesmo pode levar a uma situação de impotência diante de uma pessoa em situação de risco. "Não se trata de evitar todos os suicídios, mas sim os que podem ser evitados".

### **7. Quando uma pessoa tenta suicidar-se, tentará novamente pelo resto da vida.**

A pessoa que quer se suicidar se sente assim por um determinado tempo, até poder enxergar outras saídas para o sofrimento que está sentindo. É nisso que o profissional deve apostar, envolvendo a pessoa nessa busca de novas possibilidades. Pensamentos suicidas podem ser recorrentes, mas não são permanentes e podem nunca mais aparecer.



**8. Uma pessoa que tenta se matar uma vez, dificilmente tentará novamente.**

A tentativa de suicídio é o fator de risco mais importante a ser considerado na prevenção do suicídio. As estatísticas mostram que, para cada suicídio consumado, ocorreram 10 tentativas, e que a pessoa pode tentar mais de uma vez. Isso aponta para a importância do tratamento por profissional devidamente capacitado.

**9. Após uma tentativa de suicídio, uma melhora rápida significa que o perigo já passou.**

Quando a pessoa se mostra mais calma, não significa necessariamente que o problema se resolveu. Ela pode estar mais calma justamente por já ter se decidido pelo suicídio como forma de terminar com seu sofrimento, aguardando apenas uma oportunidade. Por outro lado, muitos suicídios ocorrem quando a pessoa começa a melhorar do quadro depressivo, ou seja, quando tem a energia e a vontade de transformar pensamentos em ação autodestrutiva. O início do tratamento/recuperação da depressão é um momento crítico que requer o máximo cuidado.

**10. Quem planeja o suicídio quer morrer.**

A ambivalência é uma característica importante no comportamento suicida. A pessoa muitas vezes não deseja a morte, mas uma vida diferente, uma saída para seu sofrimento. O fato de dizer que quer morrer já representa um grave sinal que deve ser considerado como alerta.

**11. Quem se mata é fraco.**

Não se deve fazer julgamento moral da pessoa que busca no suicídio a solução para seu sofrimento. A pessoa muitas vezes sofre de um transtorno que altera sua percepção dos fatos, o que a leva a buscar na morte a sua saída. Em lugar de julgamento, o que se deve oferecer é compreensão e acolhimento, tanto para a pessoa como para seus familiares. O que leva ao suicídio é uma dor psíquica insuportável e não uma atitude de covardia ou de coragem.

**12. Suicídio é coisa de rico. Pobre não tem tempo para isso.**

O suicídio atinge todas as camadas sociais, independente de sexo, raça ou idade. Embora existam fatores mais associados ao suicídio, ele está presente em todas as camadas sociais.



## Fatores de Risco



A natureza dos fatores de risco é variável. Há influência genética de elementos da história pessoal e familiar, de fatores culturais e socioeconômicos, de acontecimentos estressantes, de traços de personalidade e de transtornos mentais. O suicídio é multideterminado por um conjunto de fatores de diferente natureza, externos e internos ao indivíduo, que se combinam de modo complexo e variável (BOTEGA, 2015).

<b>FATORES DE RISCO PARA O SUICÍDIO</b>
<b>Fatores Sociodemográficos</b>
Sexo masculino
Faixa etária entre 19-49 anos e idosos
Separados/divorciados/solteiros/viúvos/casados
Orientação homossexual e bissexual
Grupos étnicos minoritários
Ateus protestantes tradicionais, católicos e judeus
Isolamento social
<b>Transtornos Mentais</b>
Depressão, transtorno bipolar, abuso/dependência de álcool e outras drogas, esquizofrenia, transtornos de personalidade (especialmente borderline)
Comorbidade psiquiátrica
História familiar de doença mental
Falta de tratamento ativo e continuado em saúde mental
Ideação ou plano suicida
Tentativa de suicídio pregressa
História familiar de suicídio
<b>Fatores Psicossociais</b>
Abuso físico e sexual
Perda ou separação dos pais na infância
Instabilidade familiar
Ausência de Apoio social
Isolamento social
Perda afetiva recente ou outro acontecimento estressante
Datas importantes
Desemprego/Aposentadoria
Desesperança/Desamparo
Ansiedade intensa
Vergonha, humilhação (bullying)
Baixa autoestima
Traços de personalidade: impulsividade, agressividade, labilidade de humor, perfeccionismo
Rigidez cognitiva, pensamento dicotômico
Pouca flexibilidade para enfrentar adversidades
<b>Outros</b>
Acesso a meios letais (arma de fogo, venenos, tesouras, cintos)
Doenças físicas incapacitantes, estigmatizantes, dolorosas e terminais
Falta de adesão ao tratamento
Relação terapêutica frágil ou instável



## **Estar atento aos sinais de alerta é uma maneira de prevenir o suicídio!**

Os sinais abaixo, isoladamente ou associados, podem indicar que determinada pessoas tem risco para comportamento suicida:

- \*comportamento retraído, dificuldade de relacionamento pessoal;
- \*dependência química (álcool e outras drogas);
- \*ansiedade e pânico;
- \*doença psiquiátrica;
- \*mudança na personalidade, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
- \*mudança no hábito de se alimentar ou sono;
- \*tentativa de suicídio anterior;
- \*odiar-se, sentimento de culpa, de se sentir sem valor ou com vergonha;
- \*uma perda recente importante: morte, divórcio, separação, etc;
- \*história familiar de suicido.

### **Medidas de Prevenção ao suicídio que poderão ser realizadas pelos familiares/amigos/colegas, como:**

#### **O que fazer:**

- \* Ouvir, mostrar empatia, e ficar calmo;
- \* Ser afetuoso e dar apoio;
- \* Levar a situação a sério e verificar o grau de risco;
- \* Identificar outras formas de dar apoio emocional;
- \* Uma conversa calma e sem julgamentos é fundamental;
- \* Impedir o acesso aos meios para cometer suicídio. Exemplo: esconder facas, tesouras, estiletes, cordas, deixar medicamentos em local que a pessoa não tenha acesso, de preferência trancados e com alguém responsável em administra-los, evitar o uso de carros e motos sozinhos...
- \* Realizar vigilância 24 horas, não deixando a pessoa sozinha, sob nenhuma hipótese;
- \* Sempre procurar atendimento e acompanhamento nos serviços de saúde;
- \* Medicações (as medicações prescritas pelo médico devem ficar com a família e serem dadas a pessoa somente em horário e dose prescritas). OBS: Não dar nenhuma medicação que não esteja prescrita pelo médico;
- \* Se o risco é grande, ficar com a pessoa.

#### **O que não fazer:**

- \* Ignorar a situação;
- \* Ficar chocado ou envergonhado e em pânico;
- \* Falar que "tudo vai ficar bem, sem agir para isso aconteça;"
- \* Desafiar a pessoa a cometer o suicídio;
- \* Fazer o problema parecer sem importância;
- \* Falar que: "a pessoa tem de tudo e é bonita, não deveria pensar nisso..."
- \* Dar falsas garantias;
- \* Jurar segredo;
- \* Deixar a pessoa sozinha;
- \* Comparações com outros casos , "ex: falano está pior que você, e não se matou..."
- \* Falar com raiva ou pré-julgamentos, ex: "da próxima vez faz bem feito. Deixe de bobagens com esses pitis".



Escute a pessoa e busque ajuda capacitada em local especializado:

Em Mafra, existem os seguintes locais:

**Centro de Atenção Psicossocial  
(CAPS - Casa Azul)**

Endereço: Rua José Boiteux, nº1134.  
Bairro Vila Ivete.  
Telefone: (47)3642-5298  
Horário: Segunda à Sexta  
08h00min às 18h00min

**Policlínica Municipal de Saúde**

Endereço: Rua Mathias Piechnick, 55  
Bairro Centro.  
Telefone: (47)3641-5200  
Horário: Segunda à Sexta  
07h00min às 17h00min.

**Estratégia de Saúde da Família (ESF)**

Posto de Saúde do seu bairro.  
Horário: Segunda à Sexta  
07h00min às 16h00min.

**Pronto Atendimento Municipal**

Telefone: (47) 3642-3050  
Funcionamento 24 horas.

**SAMU**  
Disque 192

**Bombeiros**  
Disque 193





“A pessoa pensa que quer desaparecer,  
mas na verdade o que ela quer, é ser encontrada”.

## Você pode ajudar!

Esta cartilha de orientação é destinada aos familiares e amigos de pessoas que tentaram suicídio ou que estão planejando a morte autoprovocada e também à comunidade interessada. A mesma foi elaborada pelos Profissionais de Saúde do Grupo de Amparo à Vida, objetivando auxiliar a compreensão da sociedade acerca do fenômeno do suicídio, principalmente, dissipando ações de prevenção.

Ministério da Saúde  
Prefeitura Municipal de Mafra/SC  
Policlínica Municipal de Saúde  
Serviço Social  
NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família  
GAV: Grupo de Amparo à Vida  
Ariane Woehl(Assistente Social)  
Debora Popadiuk(Psicóloga)  
Colaboradores: Dr. Claudio Luis da Cunha Gastal(Médico Psiquiatra)  
Dr. Neury José Botega, (médico psiquiatra)



**Prefeitura Municipal  
de Mafra**



2016

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **POLÍTICA NACIONAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO (PNPS)** 2006.  
BOTEGA, J. Neury. **Crise Suicida. Avaliação e Manejo.** 2015.  
**PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E PROMOÇÃO DA VIDA DE ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL.** Guia de Bolso, 2011.  
**CENTRO DE VALORIZAÇÃO A VIDA-CVV.** Programas de Prevenção do Suicídio e Saúde Mental. [WWW.CVV.ORG.BR](http://WWW.CVV.ORG.BR)  
**CARTILHA MUNICIPAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO.** ENCANTADO. RIO GRANDE DO SUL. 2015.