

Setembro Amarélo

**A ATENÇÃO
AOS SINAIS DE ALERTA
PODE AJUDAR
A SALVAR VIDAS.**

CARTILHA DE ALERTA AOS SINAIS

Dr. Ricardo Vieira Nasser

RQE: 100210/1002101

Psiquiatra e psicogeriatra. Preceptor do Ambulatório de Psicogeriatria da Unisa e médico colaborador e pesquisador do Programa da Terceira Idade (PROTER) do Instituto de Psiquiatria da USP.

CENÁRIO
BRASILEIRO

[CLIQUE AQUI](#)

CENÁRIO
MUNDIAL

[CLIQUE AQUI](#)

POR QUE
A ATENÇÃO
AOS SINAIS
PODE EVITAR
UM SUICÍDIO?

[CLIQUE AQUI](#)

ÍNDICE

OS SINAIS
DE ALERTA

[CLIQUE AQUI](#)

REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

[CLIQUE AQUI](#)

O QUE
FAZER?

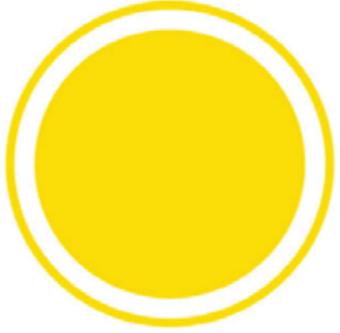
[CLIQUE AQUI](#)



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



PRÓXIMO
CAPÍTULO

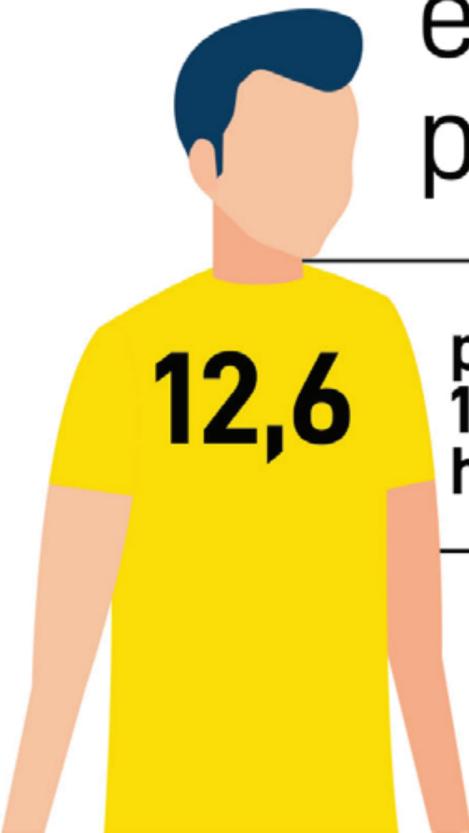


O suicídio é um problema significativo em todo o mundo. De acordo com as estimativas de 2019 da Organização Mundial da Saúde (OMS),

mais de 700.000 mortes em todo o mundo

foram causadas por atentados contra a própria vida.

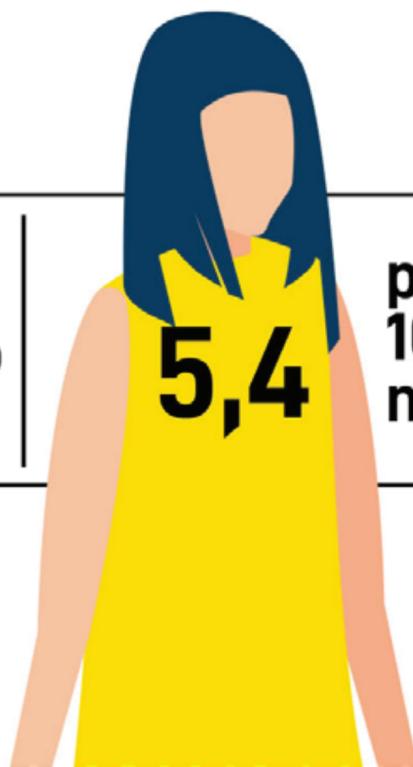
E está entre os homens a maioria dos casos efetivados de mortes por suicídio:



12,6

por cada
100 mil
homens

em
comparação
com



5,4

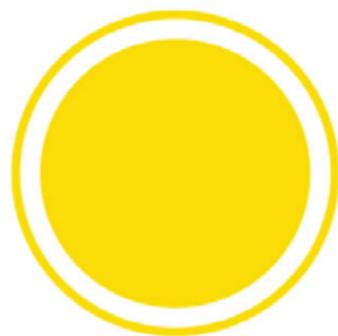
por cada
100 mil
mulheres¹.



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



PRÓXIMO
CAPÍTULO

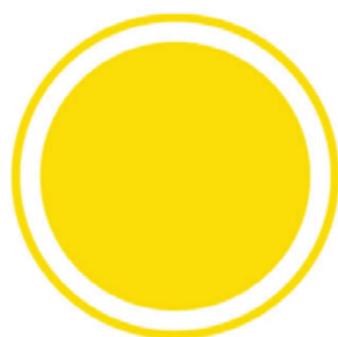


CENÁRIO BRASILEIRO

38 suicídios por dia¹
aproximadamente.

Em torno de

**14 mil casos
de suicídios por ano¹.**

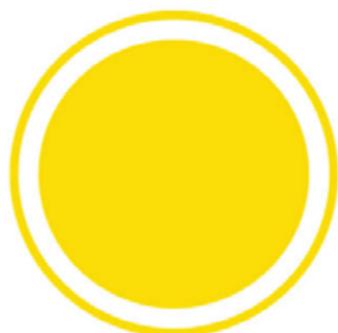


CENÁRIO ENTRE OS JOVENS

Jovens de 15 a 19 anos²:
o suicídio foi a **terceira principal
causa de mortes.**

Jovens de 20 a 29 anos²:
o suicídio foi a **quarta principal
causa de mortes.**





VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

POR QUE A ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA PODE REDUZIR OS CASOS DE SUICÍDIO?

Porque a maioria desses casos está relacionada a doenças mentais ainda não diagnosticadas ou que estão sendo tratadas de forma inadequada.

E essas doenças emitem sinais de alerta característicos que podem ser observados se familiares e amigos mais próximos tiverem acesso a informações de qualidade¹.

A depressão (Transtorno Depressivo Maior -TDM), por exemplo, é a doença psiquiátrica mais comum³ e a principal causa incapacitante que afeta a vida de mais de 300 milhões de pessoas no mundo⁵. Além disso, a maior parte dos suicídios está ligada ao seu diagnóstico⁴.



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

**Ou seja,
o suicídio
como consequência
pode ser evitado
se essas pessoas doentes
forem encaminhadas
em tempo
para o tratamento
psiquiátrico
mais adequado.**





VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



PRÓXIMO
CAPÍTULO

OS SINAIS DE ALERTA

Os sinais de alerta trazidos nesta cartilha não devem ser considerados isoladamente. Mas, quando uma pessoa em sofrimento os manifesta e seu conjunto de comportamentos causa estranhamento por fugir do habitual, familiares e amigos próximos devem prestar atenção, ainda mais se muitos desses sinais se manifestarem ao mesmo tempo.



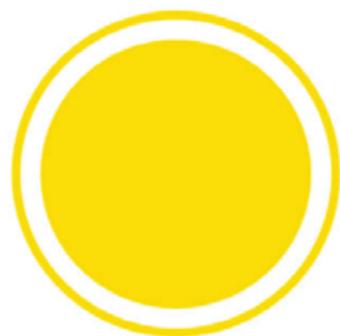
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

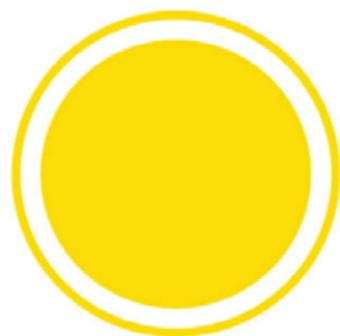


TRISTEZA, PERDA DE INTERESSE E ISOLAMENTO.

A tristeza além do normal, a perda de interesse por atividades prazerosas e a frequente opção por ficar sempre em isolamento podem indicar um desgaste mental que merece observação.

Quem se afasta da família, dos amigos, larga o esporte ou outra atividade que sempre amou pode estar precisando de ajuda.





VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

VERBALIZAÇÕES DIRETAS OU MAIS SUTIS.

Nunca subestime o que uma pessoa está falando, mesmo que pareça uma brincadeira ou soe como exagero para você.

O pedido de socorro pode ser explícito, mas pode estar velado por trás de declarações pessimistas, desanimadas, ácidas ou até de uma brincadeira dita repetidamente, que parece misturar carência e baixa autoestima.



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

Veja alguns exemplos!

**“EU
PREFERIA
ESTAR
MORTO.”**

**“EU
NÃO
POSSO
FAZER
NADA.”**

**“UM DIA
VÃO
SENTIR
MINHA
FALTA.”**

**“OS OUTROS
VÃO SER
MAIS FELIZES
SEM MIM.”**

**“EU NÃO
AGUENTO
MAIS.”**

**“EU
ME SINTO
UM PERDEDOR
E UM FARDO
PROS
OUTROS.”**

**“EU NÃO
AGUENTO
MAIS.”**





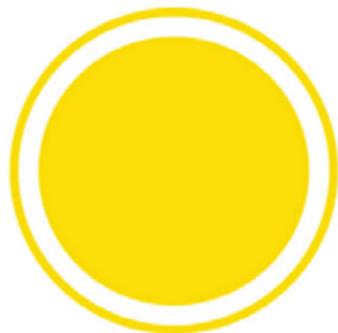
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO



**MUITA BEBIDA
ALCOÓLICA.**

**MUITOS
MEDICAMENTOS.**

**MUITAS
DROGAS ILÍCITAS.**

**MUITA
IMPULSIVIDADE.**

O consumo abusivo de drogas lícitas e ilícitas é uma das maneiras de a pessoa tentar fugir dos problemas do mundo real e encontrar alívio imediato, ainda que temporário. Sabemos que o suicídio é um ato em si que, motivado por eventos negativos, pode ser desencadeado por impulsos transitórios que duram alguns minutos ou horas. Sob efeito dessas substâncias, esses sintomas impulsivos são acentuados, aumentando, portanto, as chances de provocarem uma grave consequência.





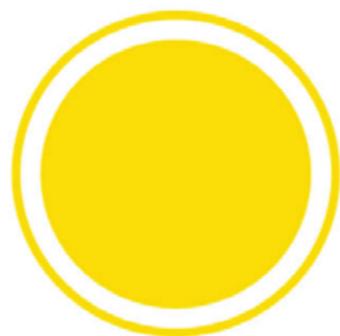
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO



RESOLUÇÃO DE ASSUNTOS IMPORTANTES PENDENTES.

De uma hora pra outra, alguém da sua família ou um amigo começa a agir como se fosse fazer uma longa viagem. É a mistura de desapego de itens materiais com a imensa organização da vida prática, que deve seguir funcionando em caso de ausência.

Veja alguns exemplos: dívidas pagas antecipadamente, doações de posses (heranças passadas em vida ou objetos de valor afetivo), acúmulo de comprimidos, conversas sobre assuntos que não podem esperar ou acerca de questões emocionais passadas, mensagens deixadas em tom de despedida, estabelecimento de representantes legais por meio de procurações de amplos poderes, elaboração de testamentos (mesmo que informais) etc.





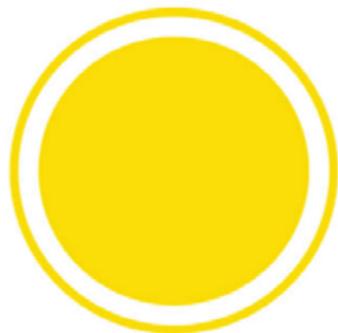
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO



MELHORA REPENTINA.

Alguém que passou por um período consistente de tristeza, negatividade e isolamento de repente reaparece diante de todos sorridente e dizendo estar ótimo.

Preste muita atenção, pois é comum haver a melhora repentina antes do suicídio.

Isso porque a pessoa já decidiu o que fazer e muitas vezes como fazer, e passa então a agir como se estivesse bem.





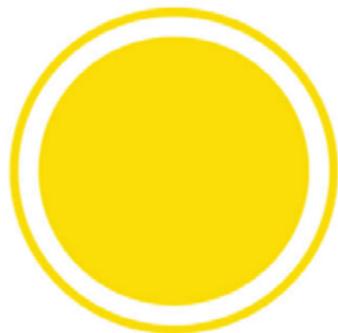
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO



RAIVA INTENSA E AGRESSIVIDADE.

Raiva excessiva e agressividade são expressões fora de controle da dor emocional. Tristeza e desesperança reprimidas geram sentimento de culpa e inadequação cada vez maiores, reforçando a crença de que a pessoa doente merece sofrer. Esse ciclo negativo de pensamentos perigosos precisa ser identificado e tratado.





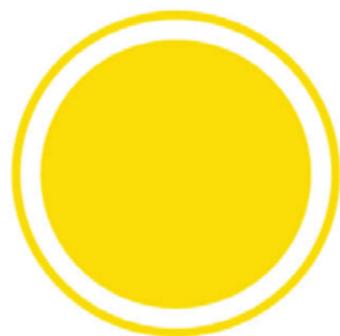
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

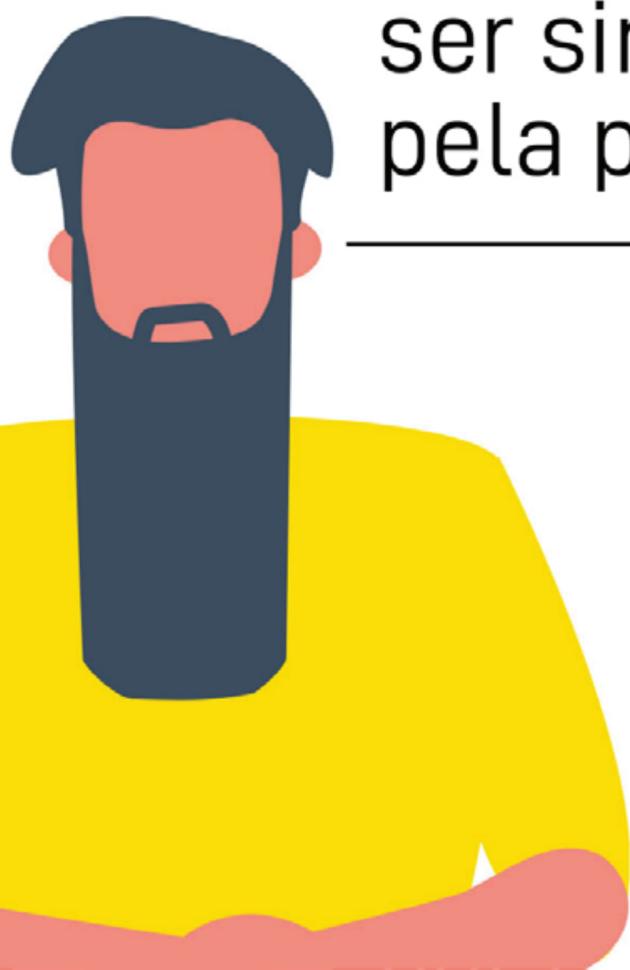


DESINTERESSE EM CUIDAR DE SI MESMO.

A barba descendo pelo pescoço, o descaso com a aparência mesmo em uma data importante, o status *on-line* madrugada após madrugada.

Quando um amigo ou familiar parecer quase irreconhecível, é exatamente a hora de você olhar para ele de forma mais demorada.

A negligência em relação aos cuidados pessoais básicos – higiene, alimentação e sono – pode ser sinal de desinteresse pela própria vida.





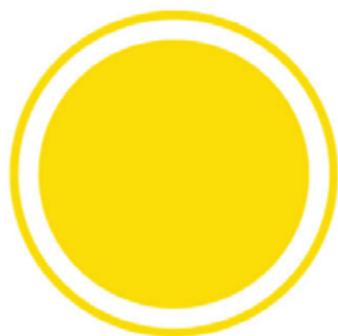
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO



AUMENTO DE COMPORTAMENTOS ARRISCADOS.

Onde há dor emocional não diagnosticada ou inadequadamente tratada há maiores sinais de alerta. E participar de atividades arriscadas ou impulsivas pode ser uma forma de tentar sentir algo, mascarando essa dor. Dirigir em alta velocidade, abuso de substâncias, envolvimento em relações perigosas ou negligência de precauções de segurança: se alguém que você conhece passou a agir assim, atenção!





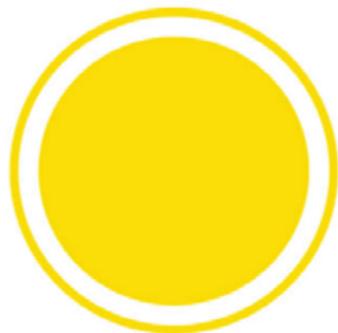
VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

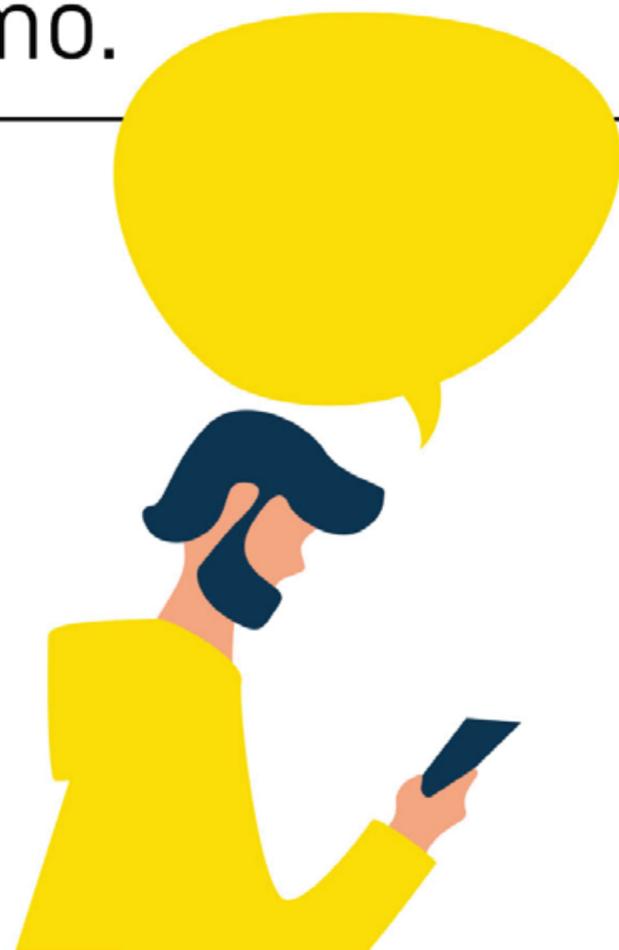


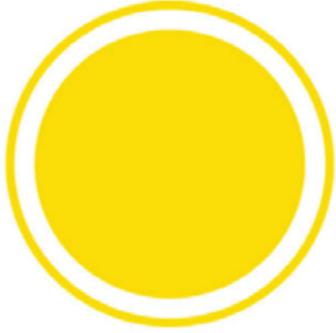
BUSCA DE MEIOS LETAIS.

Eis um sinal que pode e deve ser considerado isoladamente.

A busca ativa por armas, substâncias tóxicas e objetos perigosos é sinal de alerta gravíssimo que indica risco real de comportamento suicida, inclusive a pesquisa *on-line* sobre esses tópicos ou sobre formas menos óbvias de suicídio.

Esse comportamento é considerado um dos indicadores mais sérios de que alguém está se preparando para causar danos a si mesmo.





O QUE FAZER AO IDENTIFICAR ESSES SINAIS EM ALGUÉM?

Toda pessoa tem alguns fatores que a protegem e outros que a colocam sob risco diante da questão do suicídio.

Para prevenir o suicídio, aumentemos, portanto, os seus fatores de proteção⁶.

MEDIDAS PARA AUMENTO DOS FATORES DE PROTEÇÃO⁶.

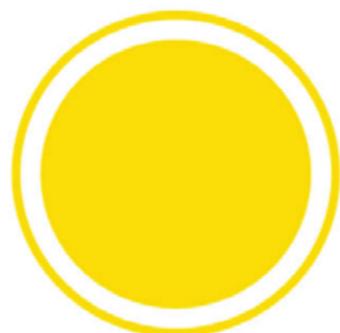
**Aumentar contato
com familiares e amigos.**

**Buscar e seguir tratamento
adequado para doença mental.**

**Envolver-se em atividades
religiosas ou espirituais.**

**Iniciar atividades prazerosas
ou que tenham significado
para a pessoa, como trabalho
voluntário e/ou *hobbies*.**

**Reduzir ou evitar o uso
de álcool e outras drogas.**



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA



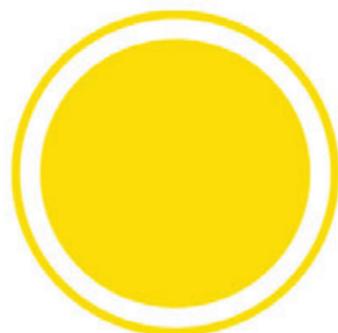
INÍCIO DO
CAPÍTULO



PRÓXIMO
CAPÍTULO

E QUANDO SE TEM UMA SUSPEITA MAIS CONSISTENTE DE QUE ALGUÉM PRÓXIMO PODE ESTAR APRESENTANDO PENSAMENTOS DE MORTE E DE SUICÍDIO?

O mais importante é sempre demonstrar compreensão e empatia por essa pessoa. Deve-se buscar o mais rápido possível ajuda de profissionais qualificados, como psicólogo e psiquiatra, pois apenas com o tratamento adequado e eficaz ela poderá melhorar a sua qualidade de vida e retornar a sua funcionalidade.



VOLTAR PARA O
INÍCIO DA CARTILHA

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2021.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico. Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021, v. 55, n. 4, 2024.
3. Wittchen HU, Jacobi F, Rehm J, Gustavsson A, Svensson M, Jönsson B, et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol. 2011;21(9):655-79.
4. Lecrubier Y. Widespread underrecognition and undertreatment of anxiety and mood disorders: results from 3 European studies. J Clin Psychiatry. 2007;68(suppl. 2):36-41.
5. GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. 2018;392(10159):1789-1858.
6. Associação Brasileira de Psiquiatria. Cartilha: informações importantes sobre doenças mentais e suicídio. 2024. Disponível em: https://www.setembroamarelo.com/_files/ugd/26b667_40fee44055664bb588883c8a73ebe8a6.pdf

Setembro Amarelo