



[www.setembroamarelo.org.br](http://www.setembroamarelo.org.br)



### **Como definir suicídio?**

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim a própria vida. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio.

**32 BRASILEIROS  
MORREM POR DIA  
VÍTIMAS DE  
SUICÍDIO**

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

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

### **Como se sente quem quer se matar?**

No momento em que se tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas. Ela busca atenção por se sentir esquecida ou ignorada e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem o desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas tem a vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou de um final imediato aos tormentos que não terminam, ou seja, quer parar de sofrer.

**90% DOS  
SUICÍDIOS  
PODEM SER  
PREVINIDOS**

### **O suicídio pode estar ligado a alguma doença mental?**

Especialistas em saúde mental podem identificar sintomas de transtorno mental na maioria das pessoas que optaram pelo suicídio ou fizeram tentativas, com sintomas leves, moderados ou severos. O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa.

### **Os principais transtornos são:**

- Depressão
- Transtorno bipolar
- Dependência química (álcool e drogas)
- Esquizofrenia

Seja qual for o transtorno e sua gravidade, sempre haverá um momento crítico que pode ser superado.

## **QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR. Como?**

Sim, pode. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e pedir ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?” a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir respeitando o momento e a forma de pensar desta pessoa.

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

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, grupo de voluntários que oferece apoio emocional gratuito. O CVV atende por telefone, chat, Skype, e-mail e pessoalmente. As equipes dos CAPS também podem ajudar.

### **Equipe responsável pela elaboração deste material de divulgação:**

#### **Posto médico – odontológico UFCG**

- Januse Nogueira de Carvalho

Odontóloga sanitária do PMO/UFCG

Doutora em Saúde Coletiva

- William Alves de Melo Júnior

Odontólogo, mestre em Odontologia, coordenador do PMO/UFCG

Fonte:

**WWW.CVV.ORG.BR**

Centro de valorização da vida

Programa de prevenção do suicídio e apoio emocional

## **LIGUE**

# **141**

**Setembro amarelo**

**Mês da prevenção do suicídio**

**Acesse:**

**[setembroamarelo.org.br](http://setembroamarelo.org.br)**

**[Facebook.com/setembro amarelo](https://www.facebook.com/setembroamarelo)**