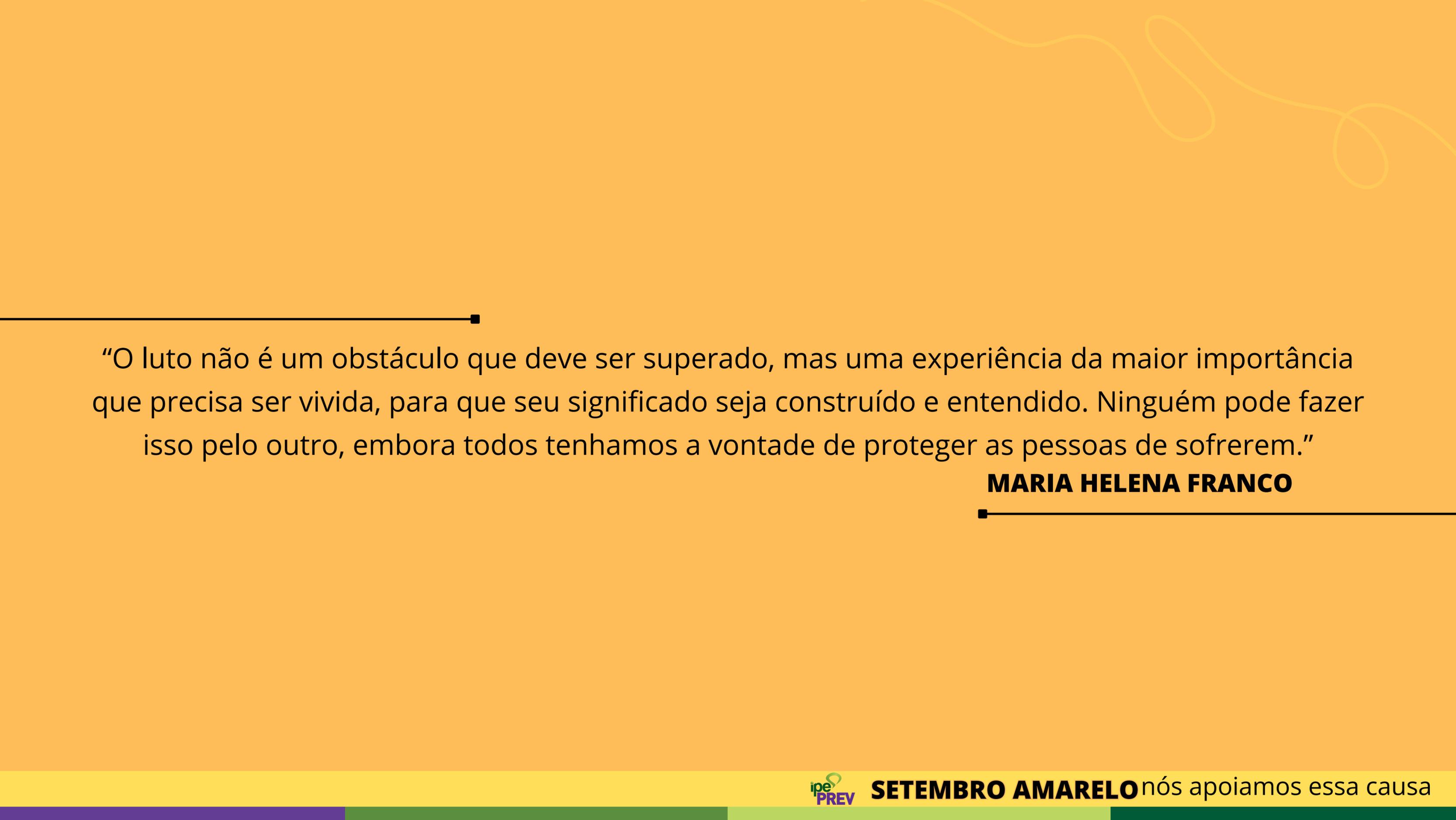


CARTILHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O SUICÍDIO ATENÇÃO VOLTADA À PESSOA IDOSA



“O luto não é um obstáculo que deve ser superado, mas uma experiência da maior importância que precisa ser vivida, para que seu significado seja construído e entendido. Ninguém pode fazer isso pelo outro, embora todos tenhamos a vontade de proteger as pessoas de sofrerem.”

MARIA HELENA FRANCO

SUMÁRIO

- Introdução: Setembro Amarelo
- Dados
- Fatores sociais implicados
- Fatores de risco
- Fatores de proteção
- Luto
- Onde buscar ajuda?
- Referências

INTRODUÇÃO

Setembro Amarelo é a campanha de prevenção ao suicídio, uma parceria entre a Associação Brasileira de Psiquiatria, o Conselho Federal de Medicina e o Centro de Valorização da Vida (CVV), que tem como objetivo promover a conscientização da população acerca deste fenômeno, a fim de prevenir e reduzir o alto índice de suicídio no contexto brasileiro que também é alto mundialmente.

O Dia Mundial da Prevenção do Suicídio (DMPS), divulgado anualmente em 10 de setembro, é organizado pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) e endossado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O evento representa um compromisso global de focar a atenção na prevenção do suicídio.

DADOS

Os casos de suicídio têm aumentado no mundo todo e, por isso, difundir ações para auxiliar a prevenção do suicídio é tão necessário.

A conscientização sobre a prevenção do suicídio é muito forte no mês de setembro. Assim, o IPE Prev organizou esta informação para nossos servidores, aposentados e pensionistas.

Em 2017 havia uma média de 8,9 mortes a cada 100 mil habitantes acima dos 70 anos por suicídio. A média nacional, entre todas as faixas etárias, é de 5,5. Neste mesmo período, as taxas da região Sudeste se mostravam baixas, oscilando em torno de 5 óbitos por 100 mil habitantes. Para a região Sul, local onde as taxas são substancialmente mais elevadas, observa-se um decréscimo das taxas de suicídio para a população geral. Estas, no entanto, ainda se encontram em patamares elevados, acima de 14 óbitos por 100 mil habitantes, no Rio Grande do Sul.

DADOS

Os jovens estão no grupo etário que apresentam mais mortes por suicídio, avaliando apenas os números absolutos. No entanto, as maiores taxas por cem mil habitantes são representadas por idosos. Isso posto, é fundamental que a população geral, familiares e profissionais de saúde conheçam o tema e atentem aos sinais. Talvez assim seja possível promover intervenções, cogitando as especificidades de acordo com a idade, sexo, gênero e grupo social.

Há uma proporção de uma morte por 200 tentativas entre os jovens, enquanto a proporção é de uma para até 4 tentativas por idosos. Isso significa que a tentativa de suicídio em idosos é mais letal.

Mais de 20% dos homens que efetivaram suicídio tinham problema com o uso do álcool. O uso de álcool e outras substâncias nessa idade é ainda considerado um tabu, o que dificulta a identificação dos transtornos.

DADOS

Idosos podem mostrar poucos sinais, pedem menos ajuda e eventualmente apresentam uma tendência a falar menos sobre a tristeza. Muitas vezes, quando falam, o ouvinte acha que as queixas são comuns da idade.

Os idosos que vão perdendo a autonomia física, psicológica e econômica, necessitam de mais cuidados e, por isso, costumam perder também o sentido da vida.

Em homens acima de 70 anos, o número de óbitos por suicídio é ainda maior. Os transtornos mentais na população masculina costumam ser mais graves do que os transtornos em mulheres.

Tratar a depressão ou a dor crônica, por exemplo, são estratégias de prevenção ao suicídio.

As áreas de saúde e social têm um papel fundamental no apoio e na proteção das pessoas idosas, sobretudo, para que se sintam úteis, ativas e socialmente integradas.

FATORES SOCIAIS IMPLICADOS

O fato de o suicídio ser visto como um pecado, como uma vergonha e de haver um silenciamento sobre o assunto, como se fosse proibido falar dele.

Muitas pessoas têm medo de falar sobre suicídio e sobre outros sofrimentos importantes acreditando que o ato de conversar poderá trazer mais danos. Enquanto isso, a sensação de isolamento e de segredo aumenta. O problema cresce e se manifesta em locais inesperados.

Cada suicídio impacta no mínimo a vida de outras seis pessoas.

Buscar a identificação desses sinais, para familiares e pessoas próximas, pode ser um desafio doloroso. Identificar e falar a respeito não garante que tenhamos uma cura, mas nos oferece uma chance para buscar tratamento.

FATORES DE RISCO

A população idosa tem um risco alto de suicídio por muitos fatores:

Isolamento social – seja por limitações físicas ou perdas pela idade, já que é comum passar pela viuvez, pela morte de amigos e familiares.

Dores crônicas.

Alta incidência de transtornos e sofrimento emocional como depressão, ansiedade e abuso de medicamentos/substâncias.

Conflitos relacionados à tentativa de apagamento da cultura (como em indígenas).

FATORES DE RISCO

Geralmente, quando falamos em idosos, as pessoas pensam

“ele é tranquilo e está descansando após anos de trabalho”.

A situação desse grupo não é tão simples quanto parece.

O sofrimento faz parte da vida de todas as pessoas e envelhecer é um processo com algumas dificuldades:

- Vivência de solidão, acompanhada de dificuldades materiais.
- Perda de pessoas significativas e referências sociais.
- A morte do cônjuge, de um filho e de amigos.
- A perda dos recursos financeiros
- As dificuldades na inclusão digital

FATORES DE RISCO ■

- A perda das atividades sociais, a perda rápida de suporte, como a morte da pessoa parceira da vida, sua companhia afetiva e de rotinas.
- Conflitos em relação à continuidade da vida, à solidão, à sensação de inutilidade e incapacidade. receio de ser um estorvo para a família.
- Conflitos familiares e situações de violência, etc.
- Doenças crônicas e degenerativas (perda de autonomia);
- As mudanças no estilo de vida por questões de saúde física, perda de mobilidade e maiores restrições na autonomia podem levar episódios depressivos – devido à perda funcional, com o sentimento de que a vida não vale mais a pena ser vivida – e à tentativa de suicídio.
- A perda do próprio lar, como quando o idoso vai para uma instituição de longa permanência

4DS

de risco

■ DEPRESSÃO

■ DESESPERO

■ DESESPERANÇA

■ DESAMPARO

- Tentativa prévia de suicídio.
- Transtorno mental/emocional.
- Idade. A tendência é que os idosos tenham mais planejamento para a realização do suicídio.
- Sinais de impulsividade podem ser perigoso também.
- Gênero: mulheres tentam mais. Homens efetivam/morrem mais.
- Doenças degenerativas, dolorosas, acidente vascular cerebral, cardiopatias, enfisema pulmonar.
- Eventos adversos na infância.
- História familiar de suicídio.

FATORES DE PROTEÇÃO

Conectividade social e participação na vida comunitária

Suporte emocional por parte de familiares

Acesso à saúde

Hábitos como atividade física, alimentação e sono adequados tem impacto positivo nos sintomas de depressão

Acolhimento (escuta) nos serviços de saúde

Reconfiguração de projetos pessoais, etc.

Espiritualidade/fé

▪ **RESSIGNIFICAR**

É preciso ter motivos para seguir a vida. As pessoas precisam construir conjuntamente uma rotina em que caibam atividades significativas e prazerosas. Diante do impedimento de vivências saudáveis e afetuosas, a manutenção da saúde mental fica fragilizada. Ainda assim, não há receitas de bolo. O que é significativo e prazeroso para um pode não ser para o outro. É necessário refletir e ouvir o que faz sentido para a pessoa idosa, dentro do contexto em que ela vive.

FATORES DE PROTEÇÃO ▪

▪ **CRIAR LAÇOS**

São os laços que prendem os indivíduos uns aos outros. Quanto maiores os laços sociais em uma comunidade, menores as taxas de mortalidade por suicídio.

Idosos não devem ficar sozinhos em datas marcantes como aniversários, mortes de pessoas próximas e outros momentos que possam servir de gatilho para pensamentos destrutivos.

Tenha atenção dobrada em casos de tentativas prévias

FATORES DE PROTEÇÃO ▪

▪ **BUSCAR AJUDA**

Caso você não se sinta capaz de enfrentar o problema, busque ajuda. Acompanhe seus familiares e amigos aos médicos, enfermeiros, psicólogos.

Busque um líder religioso, se isso for parte das crenças da pessoa próxima em sofrimento.

Medicações psiquiátricas demoram até o efeito desejado, então tenha paciência e informe-se sobre reações adversas e riscos.

FATORES DE PROTEÇÃO ▪

LUTO

O luto por suicídio é diferente de outras formas de luto. Além disso, o luto pode levar um tempo variado e ser muito diferente para cada pessoa.

O início pode ser desafiador, até mesmo para fazer coisas simples do cotidiano.

Emoções comuns experimentadas são: negação, choque, raiva, vergonha, desespero, culpa, tristeza, solidão, impotência, ansiedade, sensação de estar anestesiado e dificuldade de acreditar que o suicídio realmente aconteceu. Reconhecer e expressar suas emoções é o primeiro passo para lidar com elas.

LUTO POR SUICÍDIO

É importante lembrar que você não é culpado pelo fato de uma pessoa próxima ter se matado. Você é humano e não tem o poder de controlar tudo na vida de outra pessoa. O suicídio é um evento muito complexo e não pode ser explicado por uma única causa. Por mais que seja difícil lidar com a dúvida, a busca por culpados costuma ser muito dolorosa e não ser útil, construtiva ou positiva.

Às vezes, amigos e familiares querem ajudar, mas não sabem o que fazer. Peça ajuda e, sempre que possível, deixe claro como e no que você quer ser ajudado(a).

Evite ficar isolado. Mantenha contato com pessoas que você gosta e que lhe fazem bem.

LUTO POR SUICÍDIO

Fale sobre as suas memórias da pessoa que morreu por suicídio ou sobre a sua dor quando sentir essa necessidade. Pode ser muito útil conversar com outras pessoas que também perderam alguém próximo por suicídio.

É comum ter problemas para comer nesse período. Nem sempre você sentirá vontade de comer, mas você precisa de alimentos saudáveis e também de se hidratar. Atividades físicas podem ser úteis para sua saúde. Tente descansar para repor suas energias.

Evite usar álcool, tabaco ou mesmo a comida como forma de aliviar sua dor.

ATENÇÃO!

Se você sentir a necessidade de conversar com alguém sobre seus sentimentos e pensamentos, ligue gratuitamente para o CVV no número 188 ou entre no site www.cvv.org.br

acesse aqui

Também é possível buscar suporte para a saúde mental em instituições como Centros de Atenção Psicossocial (Caps) ou hospitais psiquiátricos. Para isso é importante consultar-se com o médico, que pode orientar sobre o plano de tratamento de acordo com as necessidades do paciente.



ONDE BUSCAR AJUDA

- Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde).
- UPA 24H, Samu 192, Pronto Socorro, Hospitais.
- Centros de Apoio Psicossocial (Caps), uma iniciativa do SUS. De acordo com dados do Ministério da Saúde, onde existe esse serviço o risco de suicídio reduz em até 14%.
- Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita).

ONDE BUSCAR AJUDA

Equipe de Saúde Mental Adulto (ESMA): presta atendimento ambulatorial especializado em saúde mental para adultos. O acesso ocorre através de encaminhamento pelas unidades de saúde, internações hospitalares, emergências em saúde mental e outros serviços especializados. Atualmente Porto Alegre conta com nove (9) equipes:

- 1 ESMA NEB – Norte/Eixo/Baltazar** | (51) 3289-8230 - Rua Rodrigues da Costa, 11 – Sarandi
- 2 ESMA NHNI IAPI** | (51) 3289-3407 - Rua 3 de Abril, nº 90 (Posto IAPI - área 13) – Passo d´Areia
- 3 ESMA NHNI Navegantes** | (51) 3289-5510 - Av. Presidente Franklin Roosevelt, nº 5 – Navegantes
- 4 ESMA Centro** | (51) 3289-2962 - Rua Capitão Montanha, s/n, 2º andar - Centro
- 5 ESMA GCC – Glória/Cruzeiro/Cristal** | (51) 3289-8258 - Av. Oscar Pereira, nº 3391 – Cascata

ONDE BUSCAR AJUDA

- 6** **ESMA SCS – Sul/Centro Sul** | (51) 3289-5609 - Rua João Pitta Pinheiro Filho, nº 176 – Camaquã
- 7** **ESMA RES – Restinga/Extremo Sul** | (51) 3261-7793 - Rua Abolição, nº 850 – Restinga
- 8** **ESMA LENO** | (51) 3289-8262 - Rua Marieta Menna Barreto, nº 210 – Alto Petrópolis
- 9** **ESMA PLP** | (51) 3289-5776 Rua Tobias Barreto, nº 145 – Partenon

ONDE BUSCAR AJUDA

Centro de Atenção Psicossocial: prestam atendimento multiprofissional especializado em saúde mental para tratamento e reinserção social de adultos que apresentam transtornos mentais graves e persistentes. O acesso ocorre através de encaminhamento pelas unidades de saúde, internações hospitalares, emergências em saúde mental e outros serviços especializados. Atualmente o Município conta com quatro (04) CAPS:

- 1 CAPS II Bem Viver** | (51) 3337-0726 - Rua Marco Polo, nº 278 – Cristo Redentor
- 2 CAPS II Cais Mental** | (51) 3289-5519 - Av. José Bonifácio, nº 71 – Bom Fim
- 3 CAPS II GCC** | (51) 3289-5728 - Rua Dr. Campos Velho, 1718 - Cristal
- 4 CAPS II Hospital de Clínicas** | (51) 3359-8710 - Rua São Manoel, nº 285 – Rio Branco

ONDE BUSCAR AJUDA

Centro de Atenção Psicossocial Infanto-juvenil: serviço de atenção psicossocial para atendimento a crianças e adolescentes que apresentam transtornos mentais graves e persistentes, bem como uso abusivo de álcool e outras drogas. O acesso ocorre através de encaminhamento pelas unidades de saúde, internações hospitalares, emergências em saúde mental e outros serviços especializados. Porto Alegre possui 3 (três) CAPSi:

- 1 CAPSi Casa Harmonia** | (51) 3289-2690 - Av. Loureiro da Silva, nº 1995 – Cidade Baixa
- 2 CAPSi Pandorga** | (51) 3340-1238 - Rua Dom Diogo de Souza, nº 429 – Cristo Redentor
- 3 CAPSi Supimpa** | (51) 3359-8712 -Rua São Manoel, nº 285 – Rio Branco

ONDE BUSCAR AJUDA

Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas: Serviço especializado em saúde mental que atende pessoas com problemas decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas. Presta atendimento a adultos e a adolescentes acima de 15 anos. Porto Alegre conta com oito (8) CAPS AD, e para obter o atendimento, basta procurar diretamente o serviço. Os CAPS AD III e IV têm funcionamento 24 horas.

- 1 CAPS AD II GCC** | (51) 3289-5734 - Rua Raul Moreira, nº 253 - Cristal
- 2 CAPS AD III Passo a Passo** | (51) 3345-1759 - Av. Carneiro da Fontoura, nº 57 – Jd São Pedro
- 3 CAPS AD III NHNI** | (51) 3230-6362 - Av. Pernambuco, nº 1700 - Navegantes
- 4 CAPS AD III SCS** | (51) 3230-6364 - Av. Cavalhada, nº 1930 - Cavalhada
- 5 CAPS AD III PLP** | (51) 3230-6360 - Rua Dona Firmina, nº 144 – São José

ONDE BUSCAR AJUDA

- 6 **CAPS AD III Caminhos do Sol** | (51) 3407-5225 - Av. Protásio Alves, nº 7585 – Alto Petrópolis
- 7 **CAPS AD III Girassol** | (51) 3248-7704 - Estr. João Antônio da Silveira, nº 440 - Restinga
- 8 **CAPS AD IV Céu Aberto** | (51) 3230-6366 - Rua Comendador Azevedo, nº 97 - Floresta

Para maiores informações, Consulte o site da prefeitura http://www2.portoalegre.rs.gov.br/sms/default.php?p_secao=686

acesse aqui



REFERÊNCIAS

IBRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. 2017. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_prevencao_automutilacao_suicidio_orientacoes_educadores_profissionais_saude.pdf

https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf

https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA18_ID1134_05092020231111.pdf



o Instituto de Previdência do Estado do Rio Grande do Sul Apoia a **VALORIZAÇÃO** da **VIDA** e a **PREVENÇÃO** ao **SUICÍDIO**.

✉ comunicação@ipe.rs.gov.br ☎ (51) 3210.5600 🌐 ipeprev.rs.gov.br 📷 @ipeprevrs 📧 @ipeprev

SETEMBRO AMARELO nós apoiamos essa causa