

SUICÍDIO

O suicídio não é explicado apenas por uma única causa, mas sim por uma série de fatores – além de somente pelas condições de saúde mental – incluindo relacionamentos, uso de substâncias, saúde física, trabalho, finanças, e problemas legais. A prevenção ao suicídio precisa ser feita através de uma ação multissetorial, robusta e coordenada que combina esforços do sistema de saúde com os esforços da comunidade. CDC

Fatores de Risco para o Suicídio

(Fundação Americana de Psiquiatria)

- Perda & outros eventos (morte, dificuldades legais ou financeiras, rompimento de relacionamentos, bullying)
- Tentativas anteriores de suicídio
- Vivendo com enfermidade mental
- Histórico de trauma ou abuso
- Posse de armas em casa
- Enfermidades físicas crônicas, dores crônicas
- Exposição ao comportamento suicida de outros
- Histórico de suicídio na família

5 PASSOS PARA AJUDAR ALGUÉM EM RISCO DE SUICÍDIO *(CDC)*

1. Pergunte se estão pensando sobre suicídio
2. Mantenha-os a salvo – remova os meios letais
3. Esteja lá – Não os deixe sozinhos
4. Ajude-os a se conectar
5. Acompanhe

INFORMAÇÕES SOBRE SUICÍDIO

(Centros de Controle e Prevenção a Doenças e Organização Mundial da Saúde)

- 800.000 pessoas se suicidam globalmente todos os anos
- Para cada 1 pessoa que se suicida, 20 já tentaram.
- Para cada 1 pessoa que se suicida, 278 consideram seriamente a possibilidade do suicídio e continuam a viver suas vidas – para pessoas que lutam com pensamentos de suicídio, a vasta maioria encontra a ajuda que precisam.

Sinais de Alerta para Suicídio *(CDC)*

- Sensação de fardo
- Isolamento
- Ansiedade crescente
- Sensação de prisão ou dor insuportável
- Aumento de uso de substâncias
- Procura de uma forma de acessar meios letais
- Raiva e ira crescentes
- Mudança brusca de humor
- Expressão de desesperança
- Dormir muito ou pouco
- Falar ou postar sobre o desejo de morrer
- Fazer planos de suicídio

Estratégias Eficazes para Prevenção *(CDC)*

- Locais seguros para armazenar medicamentos e armas
- Estabelecer mais conexão
- Ensinar sobre como resolver e lidar com problemas

Problemas de Comunicação	Terminologia Problemática	Terminologia Adequada
Linguagem que representa suicídio como um resultado não desejado	“Suicídio bem-sucedido”	“Tirou a própria vida”, “Terminou com a própria vida”, “Morreu por suicídio”
Frases que são associam suicídio com crime ou pecado	“Cometer suicídio”, “cometeu suicídio”	“Morreu por suicídio”, “Tirou a própria vida”
Linguagem que glamoriza uma tentativa de suicídio	“Suicídio malsucedido”, “Tentativa de suicídio”	“Fez uma tentativa contra sua própria vida”, “Tentativa de suicídio”
Frases que sensacionalizam o suicídio	“Epidemia de suicídio”	“Tentativa não-fatal” “Altas taxas”, “Taxas crescentes”, “Taxas preocupantes”
Uso gratuito da palavra “suicídio” fora do contexto	“Missão suicida”, “Suicídio político” “Passe suicida”	Evitar utilizar a palavra “suicídio” fora do contexto

Frases de Kay e Rick

- “Para lidar com algo você precisa de esperança.”
- “Seu maior ministério sempre surge da sua maior dor.”
- “Enquanto for mais fácil abandonar, Cristo pode te dar força para ficar firme até que a intensidade diminua. A esperança pode começar a aumentar novamente com a escolha de permanecer.”
- “O que eu sei sobre pessoas que vivem com pensamentos suicidas é que elas normalmente são ambivalentes. Isso significa que parte delas quer morrer porque querem escapar da dor e existe a outra parte delas que realmente não quer morrer; elas apenas querem que a dor passe.”
- “Quando você se sentir suicida, se lembre das coisas que te mantém apegado à vida.”
- “Se você luta com pensamentos suicidas: Não se isole. Peça ajuda. Fale com aqueles que te amam – sua família, amigos, médicos, sua igreja. Não tente fazer isso sozinho.”
- “Pensamentos suicidas são sentimentos parecidos com as ondas dos oceanos. Quando eles vêm, podem ser poderosos e intensos. Mas, assim como as ondas, seus pensamentos e sentimentos retrocedem. A intensidade daquele sentimento agora pode ser enorme, mas aguarde firme, a onda vai retroceder novamente.”
- “Desespero e falta de esperança geralmente crescem com a ausência de conexões sociais significativas.”

- “A comunidade médica simplesmente nunca será capaz de suprir todas as necessidades físicas, emocionais e espirituais das pessoas que vivem com enfermidades mentais. Mas tendo a comunidade da fé como parceira, as pessoas podem ter apoio pessoal, aumentando a probabilidade de recuperação e bem-estar.”
- “Quando as comunidades da fé abrem seus corações e suas portas para pessoas com enfermidades mentais e se comprometem a caminhar com eles em um caminho que leva ao bem-estar, o sofrimento é reduzido e as conexões crescem. As pessoas podem ver pela primeira vez que elas são importantes e que existe um propósito para suas vidas.”

Versículos

“O ladrão vem apenas para furtar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente.”

João 10.10

“Embora os montes sejam sacudidos e as colinas sejam removidas, ainda assim a minha fidelidade para com você não será abalada, nem a minha aliança de paz será removida”, diz o Senhor, que tem compaixão de você.” **Isaías 54.10**

“Àquele que se lembrou de nós quando fomos humilhados O seu amor dura para sempre!” **Salmo 136.23**

“Mesmo na sua velhice, quando tiverem cabelos brancos, sou eu aquele, aquele que os susterá. Eu os fiz e eu os levarei; eu os susterei e eu os salvarei.” **Isaías 46.4**

“...nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.” **Romanos 8.39**

“Eu lhes dou a vida eterna, e elas jamais perecerão; ninguém as poderá arrancar da minha mão.”

João 10.28