

NOTA ORIENTATIVA 001/2024 SOBRE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

INTRODUÇÃO:

O **Dia Mundial da Prevenção do Suicídio**, comemorado anualmente em **10 de setembro**, é organizado pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP), endossado pela **Organização Mundial da Saúde (OMS)** e representa um compromisso global para prevenção deste complexo problema de saúde pública com consequências sociais, emocionais e econômicas de longo alcance.

*“O suicídio é a principal causa de morte entre jovens (15-29 anos) em todo o mundo”
OMS (Live life: an implementation guide for suicide prevention in countries, 2021)*

Estima-se que ocorram atualmente mais de 700.000 suicídios por ano em todo o mundo, e cada suicídio afeta diretamente muito mais pessoas. O desafio é aumentar a conscientização sobre a prevenção do suicídio em todo o mundo. A investigação atual indica que a prevenção do suicídio, embora viável, envolve uma série de atividades que vão desde a oferta das melhores condições possíveis para a educação das nossas crianças e jovens, até a avaliação precisa e oportuna das condições de saúde mental, à sua gestão eficaz e à restrição dos meios de suicídio. Os objetivos incluem promover a colaboração entre partes interessadas e a auto-capacitação para lidar com o comportamento autolesivo e o suicídio por meio de ações preventivas. Isso pode ser alcançado por meio da capacitação de profissionais de saúde e de outros setores relevantes da sociedade, de mensagens positivas e informativas voltadas para a população em geral e grupos de risco, como jovens, e facilitando a discussão aberta sobre saúde mental em casa, na escola e no local de trabalho. Aqueles que pensam ou são afetados pelo suicídio também são incentivados a compartilhar suas histórias e procurar ajuda profissional. Ressalta-se que os profissionais da mídia têm sido fundamentais na formação de narrativas culturais que melhoram a saúde das populações em todo o mundo.

Para promover o **Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, em 10 de setembro de 2024**, no próximo triênio (2024-26), visando aumentar a conscientização sobre a importância de mudar a narrativa que cerca o suicídio e transformar a forma como é percebida essa questão, a IASP escolheu o tema:

“Mudando a narrativa sobre o suicídio”

*“Mudar a narrativa requer mudança sistêmica. Trata-se de mudar de uma cultura de silêncio e estigma para uma cultura de abertura, compreensão e apoio”
(IASP)*

Um estudo no “Sage Journal” (Califórnia, EUA), denominado “É a narrativa uma mensagem? O relacionamento entre narrativas relacionadas ao suicídio em reportagens da mídia e suicídios subsequentes (2023)”, destaca os impactos positivos de narrativas esperançosas sobre suicídio, apresentando aquelas pessoas que viveram e vivem a experiência de lidar com pensamentos suicidas e sobreviver, vivendo bem além de sua crise suicida. Um exemplo de mundo real, de como a narrativa pública pode impactar sobre as taxas de suicídio, está no estudo de 2021 sobre o lançamento da música cujo título é “1-800-273-8255” (Logic, 2017) que quando divulgada em 2017 diminuiu o número de suicídios entre os jovens do país. O número expresso na música é o mesmo da Central Nacional da Prevenção de Suicídio, equivalente americano do nosso CVV (Centro de Valorização da Vida). A música versa sobre o desabafo de um jovem, seu sentimento de solidão e isolamento social e sobre não querer morrer, sobre a importância de se relacionar. Em dado momento da letra, compara o sentimento a um afogamento e, o desabafar, à “primeira respiração quando sua cabeça está se afogando debaixo d’água”. Na comunidade científica mundial; neurocientistas, profissionais e estudiosos da área da saúde mental têm ressaltado e alertado sobre como a solidão e o isolamento social dos jovens, agravado pelo uso problemático das substâncias psicoativas, dos meios e redes sociais virtuais, se tornaram o principal fator de risco para o suicídio entre os jovens. Embora o suicídio tenha sido frequentemente discutido como um problema relacionado com a saúde mental e/ou apenas um problema de base biomédica, o suicídio é complexo e multifacetado e deve ser abordado de forma adequada. A disseminação adequada de informações, o fornecimento de recursos e a conscientização são elementos essenciais para uma prevenção bem-sucedida do suicídio.

COMO AJUDAR?

Pode-se aprender muito com pessoas impactadas pelo suicídio. Muitas pessoas que sobrevivem a pensamentos ou comportamentos suicidas descrevem a dor intensa, cheia de desesperança e desespero. Elas também falam sobre querer que essa dor acabe, e não desejam necessariamente morrer. Essa dor emocional é frequentemente causada por circunstâncias complexas e únicas que podem incluir uma doença mental tratável, evento estressante da vida e/ou dificuldades com habilidades de enfrentamento de problemas. Existem intervenções que podem ajudar com cada um desses desafios e as pessoas precisam estar cientes de que as coisas podem mudar. As pessoas geralmente temem intervir. Tirar um momento para entrar em contato com alguém - um membro próximo da família, um amigo ou até mesmo um estranho - pode mudar o curso de suas vidas. Como falar sobre suicídio é difícil, ouvir sem julgamentos pode ajudar a diminuir sentimentos de isolamento e lembrar à pessoa de que os outros se importam com ela. A desesperança e o desespero que levam a pensamentos de suicídio podem ser incrivelmente isolantes. Embora as pessoas possam pensar em suicídio por um longo tempo, o desejo de

agir sobre esses pensamentos flutua em termos de duração e intensidade. Compaixão e empatia podem ajudar a mudar as coisas ao redor. Uma conversa genuína pode fazer toda a diferença. Não devemos presumir que todos que estão em sofrimento estão tendo pensamentos relacionados ao suicídio ou exibindo comportamentos associados (eles não estão!).

Se você está preocupado com alguém, é melhor começar fazendo perguntas gerais sobre o bem-estar dessa pessoa. Pode ser difícil começar com a conversa, tente começar com algo como: "eu sei que você tem passado por muita coisa ultimamente. Eu quero que você saiba que estou preocupado com você". Se a resposta for preocupante, você pode perguntar: "você está se sentindo seguro? Você pensa em suicídio?". É um mito que perguntar ou falar sobre suicídio colocará a ideia na cabeça de alguém.

QUANDO ALGUÉM ESTÁ COM DIFICULDADES:

- Ouça com apoio ao que a pessoa tem a dizer;
- Lembre-se de que você não precisa ter todas as respostas;
- Se precisar de suporte adicional, conheça e apresente-lhe recursos nos serviços de saúde e/ou em sua comunidade;
- Esteja preparado para permanecer ao seu lado e ajudá-la a encontrar informações, mas não assuma o controle, pois isso pode reforçar a sensação de desamparo.

MENSAGENS-CHAVE PARA FALAR EM PÚBLICO, ESCREVER E UTILIZAR A MÍDIA:

Os seres humanos são aprendizes sociais; isto é, aprendem como se comportar observando os pares. Há fortes evidências de pesquisa de que disseminar histórias de suicídio, morte, especialmente em pessoas altamente identificáveis como celebridades, pode causar danos, incluindo mais suicídios.

Em contraste, compartilhar histórias de resiliência (por exemplo, pessoas sobrevivendo a crises relacionadas ao suicídio) pode salvar vidas. Por esse motivo, é importante enfatizar histórias de resiliência e sobrevivência ao disseminar informações sobre suicídio. Se tivermos que falar sobre mortes, essas situações devem ser contextualizadas como casos trágicos atípicos com uma mensagem de esperança de que suicídios futuros podem ser prevenidos.

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: UM RECURSO PARA PROFISSIONAIS DE MÍDIA. ATUALIZAÇÃO DE 2023 (*Obra original em inglês: "Preventing suicide: a resource for media professionals. Update 2023. © Organización Mundial de la Salud", 2023. ISBN 978-92-4-007684-6*)

Este é um documento que resulta da colaboração contínua entre a OMS e IASP, sendo a 4ª versão. Reportagens responsáveis sobre suicídio também são um componente crítico na prevenção do suicídio. Várias questões culturais,

locais/regionais, de idade e de gênero precisam ser levadas em conta nos esforços para prevenir o suicídio. Por isso ele representa um elo numa cadeia longa e diversificada que envolve uma vasta gama de pessoas e grupos, incluindo profissionais de saúde, profissionais da comunicação social, educadores, agências sociais, governos, legisladores, comunicadores sociais, responsáveis pela aplicação da lei, líderes religiosos, pessoas com influência direta, experiência com suicídio e famílias e comunidades comprometidas com a prevenção do suicídio.

“WHO LIVE LIFE: Um Guia de Implementação para a Prevenção do Suicídio nos Países” demonstra ainda mais o importante papel da mídia na prevenção do suicídio.

O QUE FAZER?

- Diga a todos aqueles que estão pensando em suicídio; como, onde e a quem eles podem solicitar ajuda.
- Evite discutir sobre formas de cometer suicídio, pois isso pode piorar a situação. Se a pessoa identificar/pensar em suicídio, avalie se está havendo real possibilidade de a pessoa tentar suicídio, mas não faça especulações e nem sugira meios ou métodos para isso.
- Fale sobre suicídio com termos como: morreu por sua própria mão – morreu por suicídio - tentativa de suicídio. Mas não use vocabulário que pode induzir ao ato como: cometeu suicídio, falhou, concluído, bem-sucedido; pois estes termos aumentam o estigma e desencoraja as pessoas a buscarem ajuda.
- Compartilhe histórias de resiliência (não histórias de mundo cor de rosa, mas as reais e inspiradoras).
- Inclua informações sobre promoção da vida quando falar sobre prevenção do suicídio.
- Fale sobre todos os recursos disponíveis para ajudar a pessoa a superar este problema.
- Lembre às pessoas que a cura requer tempo e cuidado.

TELEFONES ÚTEIS E ONDE PROCURAR AJUDA:

Ao ser identificado qualquer sinal ou sintoma de sofrimento mental, com ou sem indício de ideias de suicídio, torna-se muito importante ter conhecimento de que as redes de atenção a saúde presentes em seu município podem dar a melhor resposta e encaminhamento a estas situações.

No estado do Paraná a Rede de Atenção à Saúde (RAS), estratégia para aperfeiçoar o funcionamento do Sistema Único de Saúde (SUS), é composta por todos os serviços de saúde públicos integrados por sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão buscando a integralidade do cuidado. Isto quer dizer que qualquer pessoa pode buscar atendimento naqueles serviços que são porta aberta para o cuidado imediato, como os citados abaixo, e receber o encaminhamento mais adequado. A “Linha de Cuidado em Saúde Mental” compõe esta rede e representa um continuum

assistencial que contempla ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação. Em consonância com a legislação nacional, é constituída por pontos de atenção básica, atenção psicossocial, atenção de urgência e emergência, atenção residencial de caráter transitório, atenção hospitalar, estratégias de desinstitucionalização e estratégias de reabilitação psicossocial.

Se precisar de suporte adicional, conheça, divulgue e apresente os recursos públicos e/ou privados presentes em seu município e/ou em sua comunidade!

Serviços de Emergência: SAMU 192, UPA, Pronto Socorro, Pronto Atendimento dos Hospitais.

Atenção Primária a Saúde (SUS): Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos de Saúde)

Atenção Ambulatorial Especializada (SUS): Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

Centro de Valorização da Vida (CVV): 188

Ouvidoria Estadual de Saúde: 0800 644 44 14 ou via Whatsapp (41) 3330-4414

Acesse os serviços da Linha de Cuidado em Saúde Mental de seu município e região pelo QR Code:

