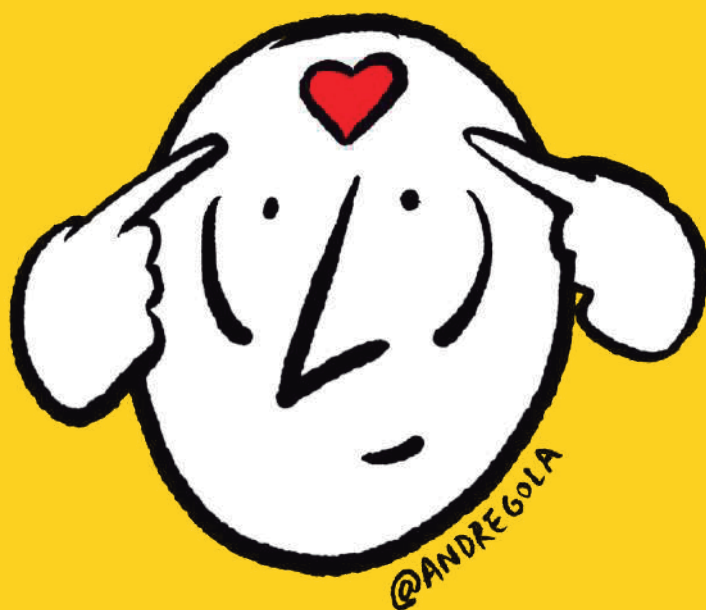


AME #
SUA #
MENTE



ESCOLAS



Pensando PreventivaMENTE



REALIZAÇÃO



APOIO



PARCEIROS



ÍNDICE

Pensando Preventivamente	#4
Alguns Fatos	#5
Sinais de Alerta	#8
Fatores de Risco	#9
O que você pode fazer?	#10
E na Escola?	#11
Estratégias Preventivas	#12
Desafios e Obstáculos	#13

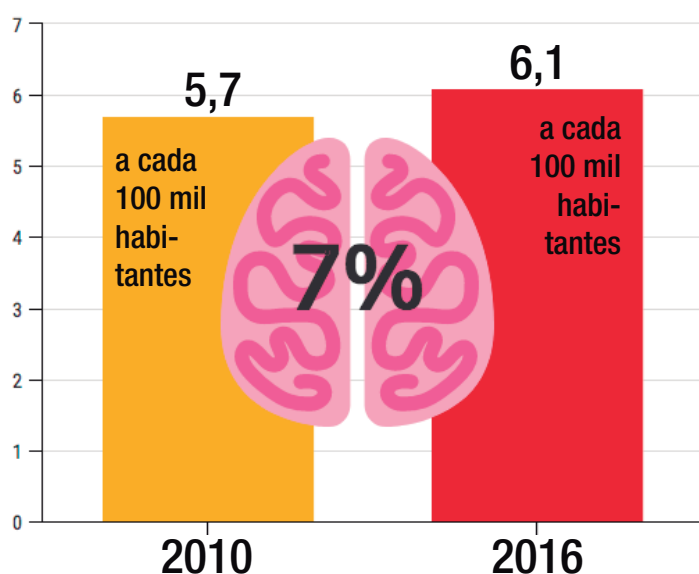
PENSANDO PREVENTIVAMENTE

Embora o suicídio seja um enorme desafio no campo da saúde mental, é um evento que pode ser prevenido!

Este material tem o objetivo de alertar sobre o impacto do suicídio, promover debates com foco na conscientização e disseminar estratégias de prevenção.

Instituto Ame Sua Mente

ALGUNS FATOS



Enquanto no mundo os índices de suicídio parecem diminuir, eles vão aumentando nas Américas. Só no Brasil, houve um **aumento de 7%**.

{ Suicídio é a segunda maior causa de mortes entre jovens com 15 a 29 anos. }

{ Entre 2000 e 2012, o número de suicídio entre os jovens aumentou 30%. }

Referência:

Organização Mundial da Saúde (OMS) - Organização Panamericana da Saúde (OPAS), 2018

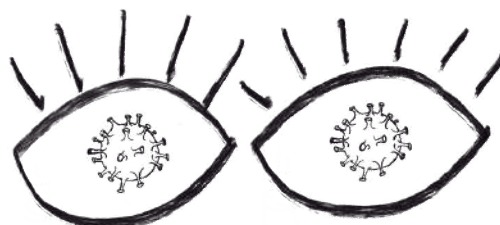
Folha informativa Suicídio:

www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839

ALGUNS FATOS

Para cada suicídio consumado, existem, muitas vezes, outras tentativas prévias. O **histórico de tentativa de suicídio** é considerado o fator de risco mais importante na prevenção.

As enormes demandas em saúde, para lidar com a pandemia, tiraram o foco da saúde mental. Isso tem **inibido ações de promoção e, principalmente, diminuído o acesso à rede de assistência psicossocial.**



Mais da metade dos casos acontecem no mesmo ano em que surgiram os pensamentos suicidas. Portanto, **quanto mais cedo identificarmos a ideação, mais efetiva será a intervenção.**

É preciso ficar atento, pois o **aumento de casos** geralmente ocorre depois, e não durante os momentos de crise.

AME # SUA # MENTE



ESCOLAS



Embora o suicídio seja um enorme desafio no campo da saúde mental, é um evento que **pode ser prevenido!**

SINAIS DE ALERTA



Histórico de tentativa



Ameaças diretas



Planejamento



Desesperança e
desamparo extremos



Preocupações com a
morte



Mudanças bruscas de:
humor,
sentimentos,
comportamentos
ou pensamentos

Muitos casos de suicídio entre adolescentes ocorreram sem que os pais ou professores suspeitassem de seu planejamento.

FATORES DE RISCO

A ligação entre suicídio e problemas com a saúde mental está bem estabelecida, sendo mais comum entre indivíduos com transtornos depressivos e transtornos por uso de substâncias (álcool e outras drogas) especialmente.



O suicídio também pode ocorrer impulsivamente, em momentos de crise, de dificuldade em lidar com estresses de vida, como problemas financeiros, final de relacionamentos, dor e/ou doenças crônicas.

Desastres, violência, abuso ou perdas são experiências que estão relacionadas ao comportamento suicida, e essa experiência é acompanhada por sentimentos de isolamento.

Os índices de suicídio também são altos entre indivíduos em grupos que possam sofrer discriminação, como minorias raciais e população LGBTQI+, por exemplo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER?



É possível prevenir suicídio. Existem medidas reconhecidamente eficazes que podem ser tomadas no nível populacional ou individual.



Reduzir o acesso aos meios usados para cometer suicídio (ex: pesticidas, armas de fogo, certas medicações);



Notificar o assunto de forma responsável, seguindo diretrizes preestabelecidas;



Introduzir políticas públicas que inibam o consumo abusivo de bebidas alcólicas;



Identificação precoce, encaminhamento e tratamento para indivíduos que sofrem de transtornos psiquiátricos, principalmente transtornos de humor, dependência química ou quem sofre abalos emocionais agudos importantes ou dor crônica;



Cuidado contínuo com indivíduos que já têm histórico de tentativa.

E NA ESCOLA?



Intervenções escolares devem ser estratégicas e baseadas em evidência científica.



Evite ações que não foram previamente avaliadas ou revisadas por profissionais especialistas no assunto.



Treinamento de profissionais da educação para que possam identificar sinais e encaminhar os casos de risco.



Combinar esforços para alcançar alunos com acesso limitado.



ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS



**Amparo emocional,
com escuta, sem
julgamentos**



**Relacionamentos
confiáveis**



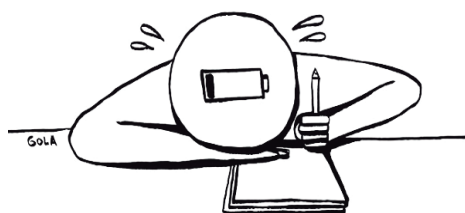
**Criação de rede de
apoio com outros
adultos**



**Uso de
mecanismos de
ajuda (linhas
diretas ou acesso
a profissionais de
saúde)**



**Procura imediata
de ajuda se as
ameaças são
sérias**



**Nunca ignore
sinais ou os
mantenha em
segredo**

DESAFIOS E OBSTÁCULOS



ESTIGMA E TABU

Muitas pessoas deixam de buscar ajuda devido ao estigma, especialmente relacionado aos transtornos mentais e suicídio.

A prevenção do suicídio, muitas vezes, não alcança o impacto esperado pelo assunto não ser abordado de forma adequada. Isso se dá pela falta de conscientização de que estamos tratando de um dos maiores problemas de saúde pública. Além disso, o tabu existente em muitas culturas impede que o assunto seja discutido.

O aumento da conscientização da população, quebrando estigmas e tabus, é um dos passos mais importantes para uma prevenção eficaz.

Suicídio entre jovens é um fenómeno complexo, tornando fundamental a ação interdisciplinar e articulação de diferentes atores, incluindo profissionais da saúde, da educação, a família e a comunidade. **As ações precisam ser compreensivas e integradas.** Abordagens avulsas e unilaterais não terão o impacto desejado na prevenção.



INSTITUTO AME SUA MENTE



www.amesuamente.org
amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

 www.instagram.com/ame_sua_mente
 www.facebook.com/amesuamenteinstituto

AME #
SUA #
MENTE



ESCOLAS

