

Setembro Amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SUICÍDIO: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA.

O suicídio é um tema complexo e delicado, que envolve uma série de fatores sociais, psicológicos e biológicos. É fundamental desmistificar e discutir abertamente sobre o assunto, buscando informações precisas e confiáveis.

Dados Estatísticos

- Incidente global: O suicídio é um problema de saúde pública global, com altas taxas de mortalidade, especialmente entre jovens.
- Perfil das vítimas: O perfil das pessoas que cometem suicídio varia, mas alguns grupos estão mais vulneráveis, como homens, idosos, pessoas com doenças mentais, LGBTQIA+ e aqueles que vivenciam situações de isolamento social.
- Tendências: As taxas de suicídio podem variar ao longo do tempo e entre diferentes regiões, influenciadas por fatores culturais, sociais e econômicos.
- O Rio Grande do Sul possui uma das maiores taxas de suicídio do Brasil. Essa realidade preocupante exige atenção e ações para prevenir e combater este problema de saúde pública.
- Taxa elevada: O estado apresenta uma taxa de suicídio significativamente acima da média nacional, o que indica a gravidade da situação.
- Tendência crescente: Nos últimos anos, tem sido observada uma tendência de aumento no número de casos, o que exige uma análise aprofundada dos fatores que contribuem para esse cenário.



CAUSAS/FATORES DE RISCO DO SUICÍDIO.

As **causas** do suicídio são multifatoriais e complexas, envolvendo uma interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Algumas das principais causas incluem:

- Transtornos mentais: A depressão, a ansiedade e o transtorno bipolar são os transtornos mentais mais frequentemente associados ao suicídio.
- Abuso de substâncias: O uso de álcool e outras drogas pode aumentar o risco de suicídio.
- Eventos de vida estressantes: Perda de um ente querido, divórcio, problemas financeiros e desemprego podem ser fatores desencadeantes.
- Isolamento social: A falta de apoio social e a sensação de solidão podem aumentar o risco de suicídio.
- Fatores biológicos: Alterações nos níveis de neurotransmissores e fatores genéticos podem contribuir para o desenvolvimento de pensamentos suicidas.

Diversos **fatores de risco** podem contribuir para o aumento do risco de suicídio, como:

- Transtornos mentais, especialmente depressão, ansiedade, transtorno bipolar;
- Tentativas anteriores de suicídio;
- Uso abusivo de álcool e outras drogas;
- Isolamento social;
- Problemas financeiros;
- Perdas significativas;
- Acesso a meios letais;
- Histórico familiar de suicídio;
- Eventos traumáticos de vida;
- Doenças crônicas.

Perfil das vítimas: A maioria dos casos de suicídio ocorre entre homens, especialmente na faixa etária adulta. No entanto, é importante ressaltar que o suicídio é um problema que afeta pessoas de todas as idades e gêneros.

DEPRESSÃO E SUICÍDIO.

A depressão é uma doença mental grave que pode levar ao suicídio. É importante entender essa relação para prevenir e oferecer ajuda a quem precisa. A depressão é um transtorno de humor que afeta a forma como você pensa, se sente e age; pessoas com depressão têm um risco maior de cometer suicídio. Pensamentos suicidas não são sinal de fraqueza, mas sim de uma doença grave. É importante buscar ajuda imediatamente se você estiver tendo esses pensamentos.

Sintomas comuns incluem:

- Tristeza profunda e persistente, sensação de vazio ou desesperança que não desaparece;
- Perda de interesse em atividades antes prazerosas;
- Falta de prazer em coisas que antes agradavam;
- Alterações no apetite: comer demais ou de menos;
- Dificuldades para dormir ou dormir demais;
- Sentir-se cansado o tempo todo, mesmo sem fazer esforço físico;
- Dificuldade em se concentrar;
- Problemas para tomar decisões ou se lembrar de coisas;
- Sentimento de culpa e inutilidade;
- Pensamentos de morte ou suicídio.



PREVENÇAO DO SUICÍDIO.

A prevenção do suicídio é um desafio complexo, mas existem diversas estratégias que podem ser implementadas:

- Acesso a serviços de saúde mental de qualidade para o tratamento de transtornos mentais;
- Detecção precoce de sinais de alerta para o suicídio;
- Reduzir o estigma associado à saúde mental e ao suicídio pode incentivar busca por ajuda;
- Fortalecer as redes de apoio social e familiar;
- Restringir acesso a meios letais, como armas de fogo e pesticidas.

O que a pessoa pode fazer para ajudar a prevenir o suicídio, se estiver com ideação suicida:

- Buscar ajuda de um profissional de saúde mental;
- Compartilhar seus sentimentos com amigos, familiares ou outras pessoas de confiança;
- Fortalecer relacionamentos e buscar atividades sociais para prevenir o isolamento;
- Cuidar da saúde mental, com a prática de atividades que promovam o bem-estar mental, como exercícios físicos, meditação e hobbies;
- Buscar informações sobre os sinais de alerta do suicídio e os recursos disponíveis para ajudar pessoas em crise.



ONDE BUSCAR AJUDA.

CONVERSAR SOBRE A SITUAÇÃO PODE AJUDAR!

VOCÊ PODE LIGAR PARA O Nº 188 (Centro de Valorização da Vida).

DISQUE SAÚDE: 136.

SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL.

