



SUICÍDIO

**INFORMAÇÃO E
CUIDADO EM SAÚDE SÃO
A MELHOR SOLUÇÃO!**

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA
COORDENADORIA DE SAÚDE MENTAL
SANTOS - 2021



PREFEITURA DE
Santos

Muitas pessoas não sabem, mas na maioria dos casos é possível evitar o pior, que é o ato de se suicidar.

O suicídio é um grave problema de saúde pública e requer atenção das áreas técnicas e de gestão que cuidam da saúde nos âmbitos de prevenção e cuidado.

É uma tarefa de todos os níveis de Atenção à Saúde inseridos na Rede de Atenção Psicossocial-RAPS: Atenção Básica, Atenção Hospitalar e Pré-Hospitalar e Rede Especializada de Saúde Mental.

Mas o desafio de lidar com essa situação não está apenas no sistema de Saúde, seja público ou privado.

A primeira a lidar com a situação é a própria pessoa com pensamento suicida, às vezes na sua solidão, ou junto à sua família, amigos e outros grupos nos quais esteja inserida.

Falar sobre o tema ajuda a conhecer quais os sinais apresentados por alguém que pode estar pensando em se matar ou que pode estar sujeito a sofrer essa possibilidade.

É possível se proteger, proteger a quem amamos ou a qualquer pessoa que manifesta a possibilidade de tirar a própria vida.

SINAIS

Grande parte das pessoas que tentam o suicídio ou que efetivam sua morte dão sinais possíveis de serem percebidos por quem está ao redor.

SENTIMENTOS	PENSAMENTOS
Tristeza, Depressão	<i>Eu preferia estar morto</i>
Solidão	<i>Eu não posso fazer nada</i>
Desamparo	<i>Eu não aguento mais</i>
Desesperança	<i>Eu sou um perdedor e um peso para os outros</i>
Autodesvalorização	<i>Os outros vão ser mais felizes sem mim</i>



O QUE FAZEMOS PARA PERCEBER UM DESSES SINAIS?



- Conversar com a pessoa em um local reservado e de forma tranquila, mostrando apoio a ela.

- É muito importante não julgar a pessoa, pois ela mesmo já o faz e essa atitude não ajuda em nada.

- Não é uma ação moral, de “pecado”, ou algo parecido. A pessoa que pensa em se matar está adoecida.

- A maioria dos casos de suicídio ou de tentativa ocorre em pessoas que estão passando por um transtorno e isso não a diminui como ser humano. Sofrer é uma condição humana e é perfeitamente normal compreender as razões que nos levam a sofrer.

- Quando os sinais são percebidos, é necessário a busca de ajuda profissional e o apoio próximo. A pessoa deve ser apoiada totalmente. Isso significa estar junto dela até que ela receba uma orientação profissional.

MAS EU VOU PARAR A MINHA VIDA PARA CUIDAR DESSA SITUAÇÃO?

Podemos comparar com uma fratura.

É como se estivesse com um osso da perna quebrado e precisasse de um tempo longo para que ele pudesse colar, para poder fazer fisioterapia, readaptar-se e depois voltar à rotina.

Da mesma forma que temos que parar quando fraturamos uma perna, um braço, um dedo, ou quando fazemos uma cirurgia de apendicite, precisamos parar para cuidar de nossa mente em casos de ideação ou tentativa de suicídio.

É necessário um cuidado constante, com orientações de profissionais de saúde à pessoa e àqueles que a cercam.



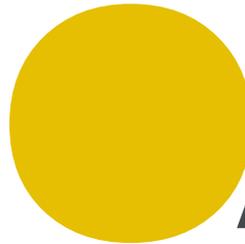
EXISTE CURA PARA IDEIAÇÃO SUICIDA

???



Sim, existe grande possibilidade de que o cuidado em Saúde Mental resolva essa questão. Mas é preciso que haja duas coisas importantes:

- Adesão ao tratamento por parte de quem está adoecido;
- Apoio das pessoas que estão ao seu redor, grupo que chamamos de Rede de Apoio.



ONDE PEDIR APOIO?

Se você ou alguém que você conhece está passando por essa situação, é importante que um serviço ou profissional de saúde seja procurado.

No município de Santos, o Sistema Único de Saúde possui uma rede de atenção para cuidar de pessoas com ideação suicida ou para cuidar das pessoas que fizeram a tentativa de suicídio.

Qualquer policlínica, UPA, ambulatório ou a rede de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) pode e deve ser procurada nesse caso.

Os profissionais de saúde estão preparados para ouvir, encaminhar ou cuidar do caso quando procurados.

Importante salientar que a pessoa que está com sintomas de depressão, tristeza, falta de apetite, desânimo para viver, encontra-se retraída de forma exagerada (não quer contato social) DEVE ser apoiada e cuidada.

NÃO É FRESCURA

Muitas pessoas dizem que "Fulano" ou "Sicrano" fizeram isso para chamar atenção...

Então DÊ ATENÇÃO a essas pessoas e não julgue. Busque ajuda para elas.

Não há idade para a tentativa de suicídio. Cuide de Todas e Todos! Cuide-se!



PREFEITURA DE
Santos

QUEM EU PROCURO?

É sempre importante ressaltar que não há dia e hora para buscar ajuda. Mas há níveis de risco que definem o lugar onde vamos para pedir apoio.

Situação

Falas que indicam uma tristeza leve pela primeira vez

Falas ou sensações de que não é mais útil ou que não há sentido na vida pela primeira vez

A pessoa está sem condições de se cuidar, de buscar auxílio, chora muito, não se alimenta, não tem animo para a vida

A pessoa relata que está planejando a forma de cometer suicídio

Alteração de emoções, falas ou sensações de que não há sentido na vida para quem já realizou uma tentativa ou mais

A pessoa se feriu com mutilações (cortes no corpo) ou outra forma de agressão, ingeriu vários medicamentos, ou efetivamente utilizou outro meio violento de tentativa de tirar a própria vida

Buscar unidade

Ir à policlínica mais próxima no primeiro dia possível

Ir ao CAPS do Território

Ir à UPA ou chamar o SAMU (192)



CAPS

POLICLÍNICAS DE REFERÊNCIA

Centro

Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 236
Tel.: 3222-1217
capscentro@santos.sp.gov.br

Conselheiro Nébias
Ilha Diana
Martins Fontes
Monte Serrat
Porto
Vila Nova/RCH
Valongo

Vila

Av. Pinheiro Machado, 718
Tel.: 3225-5796
capsvila@santos.sp.gov.br

Campo Grande
Gonzaga
Jabaquara
Morro Nova Cintra
Morro São Bento
Morro Santa Maria
Vila Mathias
Vila Progresso

Orquidário

Av. Francisco Glicério 661
Tel.: 3251-2094
capsorquidario@santos.sp.gov.br

Campo Grande
José Menino/Pompeia
Marapé
Morro José menino

Praia

Av. Cel. Joaquim Montenegro, 329
Tel.: 3225-8137
capspraia@santos.sp.gov.br

Aparecida
Caruara
Embaré
Ponta da Praia
Monte Cabirão

ZNO

Rua Bulcão Viana, 853
Tel.: 3299-4368
capszonanoroestesantos.sp.gov.br

Alemoa e Chico de Paula
Areia Branca
Bom Retiro
Castelo
Morro da Penha

Piratininga
Rádio Clube
São Manoel
São Jorge e Caneleira

INFANTOJUVENIL

Entre Mentas

Praça Maria Coelho Lopes, 395 - Zona Noroeste
Tel.: 3299-7901
capsientremetas@santos.sp.gov.br

Alemoa e Chico de Paula
Areia Branca
Bom Retiro

INFANTOJUVENIL

Tô Ligado

Rua Campos Melo, 298
Tel.: 3221-8367 3221-4824
capsitoligado@santos.sp.gov.br

Castelo
Morro da Penha
Piratininga
Rádio Clube
São Manoel
São Jorge e Caneleira

Capsi #TamoJunto INFANTOJUVENIL

Av. Pinheiro Machado, 769
Tel.: 3271-8235 3221-4944
capsitamojunto@santos.sp.gov.br

Aparecida
Caruara
Conselheiro Nebias
Embaré
Martins Fontes
Monte Cabirão

Ponta da Praia
Porto
Valongo
Vila Mathias
Vila Nova

REFERÊNCIA PARA TODA CIDADE

CAPS ÁLCOOL E DROGAS

Rua Silva Jardim, 354
Tel.: 3237-2681
capsadzoisantos.sp.gov.br

Campo Grande
Gonzaga
Jabaquara
José Menino/Pompéia
Marapé
Monte Serrat

Morro José Menino
Morro da Penha
Morro Santa Maria
Morro São Bento
Nova Cintra
Vila Progresso

UPAs

UPA CENTRAL

Rua Joaquim Távora, 260

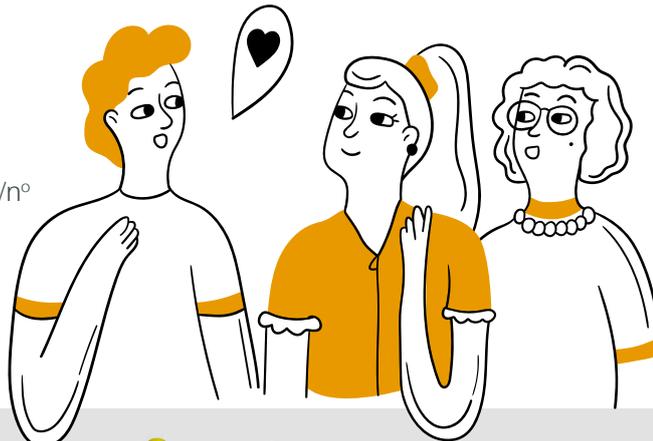
UPA ZONA LESTE

Praça Visconde de Ouro Preto, s/nº

UPA ZONA NOROESTE

Av. Jovino de Melo, 927

SAMU - LIGUE 192



PREFEITURA DE
Santos