



PREVENÇÃO AO
SUICÍDIO

**ESCUITA, ACOLHIMENTO
E INFORMAÇÃO SÃO A
MELHOR SOLUÇÃO**

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA
COORDENADORIA DE SAÚDE MENTAL
SANTOS - 2022



PREFEITURA DE
Santos

Falar sobre suicídio não piora a situação. Pelo contrário, a escuta pode reduzir a ansiedade e ajuda as pessoas a se sentirem acolhidas.

O suicídio é um evento grave e precisa de atenção da saúde pública, assim como de outros setores e também de todos nós como sociedade. Prevenir o suicídio é promover saúde mental e garantir direitos.

Todos os serviços que integram a Rede de Atenção Psicossocial da cidade são responsáveis pela resposta imediata e acolhimento das situações que apresentem risco de suicídio. Se a pessoa que sofre e está apresentando os sinais não puder ser atendida no local ou na hora, deve ser encaminhada imediatamente, de forma responsável, ao serviço que possa atendê-la. Os serviços da Rede são todas as Policlínicas (Unidades Básicas de Saúde ou Saúde da Família), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), as UPAs e o SAMU.

O desafio de lidar com essa situação está nos serviços de saúde pública e privados, mas também na sociedade como um todo: nas camadas do sofrimento individual e coletivo, nas famílias, nos postos de trabalho, nas salas de aula...

A relação dos transtornos mentais com o suicídio é conhecida e considerada um fator que pode levar ao evento. No entanto, além de sintomas e classificações de doenças, é importante considerar o sofrimento psíquico. O sofrimento poderá, na presença ou não de uma doença ou transtorno, romper a identidade, a unidade de uma pessoa.

Com informação adequada e acolhimento imediato é possível encontrar proteção, cuidado e da mesma forma, proteger as pessoas que amamos e que estão em nosso convívio.

SINAIS

Além dos transtornos psíquicos, pessoas que

- a) **já tiveram outras tentativas de suicídio,**
- b) **em uso nocivo de substâncias psicoativas (prescritas ou não prescritas),**
- c) **pessoas que vem passando por situações de sofrimento intenso,**
- d) **pessoas que tem doenças crônicas**
- e) **pessoas que passam ou passaram por abusos, violências e discriminação estão mais propensas a considerar o suicídio.**

Dentro de tais fatores e nas mais diversas situações as pessoas são sinais possíveis de serem percebidos por pessoas 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 com quem você se preocupa em um lugar reservado e tranquilo. Mostre apoio e esteja disponível para escutar.

- Julgar e culpar alguém por pensamentos autodestrutivos vai na contramão do cuidado em saúde. Em momentos delicados, a acolhida e a empatia são ferramentas indispensáveis.

- Pessoas em sofrimento intenso estão passando por uma experiência pessoal e única. Devemos refletir sobre como o outro se sente, e evitar dizer expressões como "Eu sei como é", "já passei por isso", "você tem de fazer assim", "se eu fosse você...". Acolher e ouvir implicam em não julgar e considerar a experiência do outro como válida e importante.

- Como já abordado, a maioria das tentativas e suicídios ocorre em pessoas que estão passando por um transtorno psíquico. É responsabilidade de toda a comunidade combater os estigmas e preconceitos para que todas as pessoas sejam tratadas como iguais, respeitando todas as diferenças. Sofrer é humano e inerente à nossa sociedade. Cabe a todos nós compreender as razões que levam as pessoas a sofrerem.

- 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 pensamentos (ideação) ou tentativa de suicídio.

Um cuidado intensificado e a médio prazo se faz necessário, com acolhimento, mudanças na rotina e orientações das equipes de saúde à própria pessoa e aos seus apoios (amigos/as, familiares, companheiros/as, colegas de trabalho)



EXISTE CURA PARA IDEIAÇÃO SUICIDA

ONDE PEDIR APOIO?

???

Não sabemos se tem cura, porque ter esses pensamentos não é apenas uma doença, mas um conjunto de fatores que levam a esse estado.

No entanto, temos a certeza de que a soma do cuidado em saúde com o fortalecimento da rede de apoio de quem sofre resulta em potentes projetos de vida, com a amenização do sofrimento e novas relações.

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.

A pessoa que está deprimido/a, triste, sem apetite, com extremo desânimo, retraída e/ou isolado/a de contato social DEVE receber apoio e cuidados em saúde. Se você reconhece alguém nesse estado, procure ajudá-la e se essa pessoa for você, procure as pessoas em quem confia e os serviços de saúde! Juntos, podemos reverter essa situação!

NÃO É MIMIMI

É fundamental recorrer a meios confiáveis de comunicação para a busca de ajuda. Órgãos nacionais e internacionais de saúde dizem que a transmissão descuidada de informações acerca do tema é decisiva para piorar o quadro e até estimular pensamentos e tentativas. Por isso, **(ALERTA DE GATILHO)** muito cuidado com as redes sociais e com o que é veiculado na mídia. Os meios oficiais são mais confiáveis para se chegar a um cuidado adequado



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 ou está ameaçando usar de outro meio violento de tentativa de tirar a própria vida

Buscar unidade

“Ir à policlínica (UBS ou USF) mais próxima o quanto antes.

Acompanhantes são bem-vindos para o suporte

Ir ao CAPS de referência - ligado à policlínica que a pessoa frequenta

Acompanhantes são bem-vindos/as para o suporte

Ir à UPA ou chamar o SAMU (192)

Os acompanhantes são muito importantes para apoio e suporte, além de prestar informações. No entanto, ter um acompanhante não é obrigatório.



Centro

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

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

Vila

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

Gonzaga
Vila Mathias
Jabaquara
São Bento
Campo Grande (bairro Vila Belmiro)
Vila Progresso
Morro Santa Maria
Morro Nova Cintra

Orquidário

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

Campo Grande
José Menino Pompéia
Marapé
Morro José Menino

Praia

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

Aparecida
Embaré
Ponta da Praia
Caruara
Monte Cabrão

ZNO

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

Alemoa e Chico de Paula
Bom Retiro
Rádio Clube
São Manoel e Piratininga
Vila São Jorge e Caneleira

Areia Branca
Piratininga
Castelo
Morro da Penha

INFANTOJUVENIL**Entre Mentes**

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

Alemoa e Chico de Paula
Bom Retiro
Rádio Clube
São Manoel e Piratininga
Vila São Jorge e Caneleira

Areia Branca
Piratininga
Castelo

INFANTOJUVENIL**Tô Ligado**

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

Embaré
Aparecida
Ponta da Praia
Porto
Vila Nova
Conselheiro Nébias

Martins Fontes
Valongo
Caruara
Monte Cabrão
Vila Mathias

INFANTOJUVENIL**#TamoJunto**

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

Morro da Penha
Monte Serrat
Vila Progresso
Jabaquara
Morro São Bento
Morro Nova Cintra

Campo Grande
Morro Santa Maria
Morro José Menino
José Menino Pompéia
Marapé
Gonzaga

CAPS Álcool e outras Drogas

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

Referência para toda a cidade para casos relacionados ao uso de álcool e outras drogas como principal causa do sofrimento

UPAS (Funcionamento 24 horas)**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