



DEFENSORIA PÚBLICA
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Setembro Amarelo
Mutirão pela Vida

A **Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul**, aderindo à campanha de prevenção ao suicídio intitulada “**Setembro Amarelo**”, que iniciou com um trabalho conjunto do CVV (Centro de Valorização da Vida), da ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) e do CFM (Conselho Federal de Medicina), procura conscientizar e alertar a população sobre as formas de prevenção para esse grave problema.

A cada ano, o mês de setembro é dedicado a ações que orientam sobre transtornos mentais e visam à valorização da vida.

Ações Judiciais de Saúde

A Defensoria Pública atua na área da saúde, incluindo a saúde mental, visando assegurar e humanizar o acesso ao tratamento para aqueles que necessitam desse atendimento específico.

A instituição busca garantir tratamentos que visem à preservação da dignidade e à inclusão social de pessoas com transtornos mentais, auxiliando no acesso à rede de saúde e na articulação de políticas públicas.

Como buscar esse auxílio?

Unidade Central de Atendimento e Ajuizamento
Rua Sete de Setembro, nº 666, Centro, Porto Alegre/RS
Telefone: (51) 3225-0777

Em razão da pandemia de COVID-19, o atendimento inicial ocorre exclusivamente pelo telefone.

*Demais localidades, procure a Defensoria Pública do seu município.
<https://www.defensoria.rs.def.br/locais-de-atendimento>

Centro de Referência em Direitos Humanos

Vítimas de violência que necessitam de atendimento psicológico também podem ser auxiliadas pela Defensoria Pública. O Centro de Referência em Direitos Humanos (CRDH) oferece atendimento multidisciplinar realizado por assistente social, psicólogo(a) e defensor(a) público(a) e pode viabilizar o acesso a programas de reabilitação psicossocial, a partir de serviços conveniados com a rede pública e com a sociedade civil, nas áreas de atenção em saúde mental.

Como buscar esse auxílio?

Rua Siqueira Campos, nº 731, Centro, Porto Alegre/RS

Disque-acolhimento: 0800644 5556 (Ligação gratuita)

Em razão da pandemia de COVID-19, o atendimento inicial ocorre exclusivamente pelo telefone.

*Demais localidades, procure a Defensoria Pública do seu município.
<https://www.defensoria.rs.def.br/locais-de-atendimento>

Defensoria Itinerante

Administradores de escolas da rede pública e comunidade em geral podem agendar palestras e debates sobre o tema pelo endereço eletrônico itinerante@defensoria.rs.def.br.

Vamos

falar

abertamente

sobre

suicídio?

O que é suicídio?

Suicídio é um gesto de autodestruição com o objetivo, na maioria das vezes, de dar fim ao que está gerando sofrimento, resultando no ato de tirar a própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves reflexos sociais. Pessoas de todas as idades, classes sociais, identidades de gênero e origens praticam suicídio.

Em 2019, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio: uma em cada 100 mortes. Esse fato levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a produzir novas orientações para ajudar os países a melhorarem o atendimento e a prevenção do suicídio. Estima-se que apenas um em cada três casos de tentativa de suicídio chegue aos serviços de saúde, de forma que os dados sobre o comportamento suicida são bastante incipientes.

De acordo com a OMS, para cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas. Estudo no contexto norte-americano aponta que o número de pessoas impactadas por um caso de suicídio pode ser ainda maior, podendo chegar a 135 pessoas.

Por que uma pessoa pratica suicídio?

Vários são os motivos. Um conjunto de situações pode desencadear na pessoa uma necessidade de aliviar pressões externas e internas, tais como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação, doenças e instabilidade financeira.

Quais são as características comuns em pessoas com ideação suicida?

As pessoas podem apresentar:

1. Ambivalência, ou seja, sentimentos confusos entre o desejo de viver e o de morrer. Muitas pessoas não querem realmente morrer, mas sim acabar com a situação que está causando angústia e desesperança.
2. Impulsividade, pois o suicídio pode ser um ato impulsivo. É comumente desencadeado por eventos negativos do dia-a-dia.
3. Rigidez, isto é, pessoas com ideação suicida podem apresentar rigidez no pensamento, pois constantemente pensam sobre suicídio, idealizam formas e fazem planos, não sendo capazes de perceber outras formas de resolver as situações que estão causando aquele sofrimento.

Existem fatores de risco para o suicídio?

Sim. Entre os fatores de risco para o suicídio estão os sociodemográficos (homens, idade, orientação sexual, identidade de gênero), transtornos mentais (depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia, borderline, histórico familiar de suicídio), psicossociais (abuso sexual, perdas recentes, isolamento social, desemprego, instabilidade financeira) e condições clínicas, como lesões graves, dor crônica, neoplasias malignas.

A pessoa que está pensando em se matar pode desistir da ideia?

Sim. Ao receber ajuda preventiva e oferta de socorro diante de uma crise, a pessoa que está pensando em tirar a própria vida pode reverter a situação. O auxílio pode vir de amigos e, principalmente, da rede de atenção psicossocial e demais políticas públicas.

As pessoas que tentam suicídio pedem socorro?

Sim. As pessoas podem dar sinais de um possível suicídio, não necessariamente como um pedido explícito de ajuda. Por isso, é importante que pessoas próximas e profissionais estejam atentos.

Quem está por perto pode ajudar?

Sim. A pessoa que está em uma crise pode se perceber sozinha e isolada. Nessa hora, ter alguém para acolher pode fazer toda a diferença. Quem decide ajudar não deve fazer julgamentos, cobranças por melhora ou infantilizar a pessoa. Deve escutar com respeito, demonstrar compreensão e apoio, incentivar o início de pequenas atividades, auxiliar a reconhecer conquistas diárias e reforçar memórias positivas. Além disso, apoiar para buscar auxílio profissional.

Como a sociedade enxerga o suicídio?

Falar sobre saúde mental e sobre suicídio é um grande tabu, pois são temas associados a estigmas da loucura, do fracasso, da impotência e da morte. As pessoas podem sentir-se desconfortáveis ao expor seus limites e fragilidades, tornando o assunto difícil de ser falado.

O número de suicídios está crescendo no Brasil e no mundo?

As estatísticas mostram que sim. Entre os anos 2000 e 2019, a taxa global de suicídios reduziu 36%. Entretanto, na Região das Américas, as taxas aumentaram 17% no mesmo período.

Dados divulgados em 2018 apontam que, no Brasil, os índices de suicídio têm aumentado, com atenção maior à população idosa. Para os brasileiros idosos, com mais de 70 anos, a taxa média de óbitos por suicídio foi de 8,9 por 100 mil habitantes nos últimos seis anos. A taxa média nacional é de 5,5 por 100 mil habitantes.

Contudo, a maior prevalência de casos notificados de lesão autoprovocada, assim como de tentativas de suicídio, se encontra na faixa etária entre 20 e 49 anos. O uso problemático de álcool e de outras drogas, a presença de sofrimento psíquico, a vulnerabilidade financeira e social atuam como fatores de risco importantes no cenário brasileiro.

O suicídio pode ser prevenido?

Sim. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de auxílio profissional ou voluntário.



VERDADES

Em geral, os suicídios são premeditados, e as pessoas dão sinais de suas intenções.

Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio.

A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.

Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta nas pessoas o desejo de praticar o suicídio.

Nem todos os suicídios estão associados a outros casos de suicídio na família.



MITOS

A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa.

O suicídio não pode ser prevenido.

Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.

A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo.

Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.

Você

sabia

que...

 de acordo com o anuário brasileiro de segurança pública, 12.895 brasileiros morreram vítimas de suicídio em 2020 e que, desses, 1.383 eram gaúchos?

 o Rio Grande do Sul e Santa Catarina possuem os maiores índices de suicídio (12,1 casos por 100 mil habitantes, o dobro da média nacional)?

 a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) aponta que 17% da população brasileira já pensou, em algum momento, em praticar suicídio?

 em uma sala com 30 pessoas, 5 delas já pensaram em suicídio?

 grupos com vulnerabilidade acrescida, como refugiados, migrantes, indígenas, pessoas LGBTIA+ e pessoas privadas de liberdade, têm índices maiores de suicídio?

 a cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo?

 90% dos suicídios podem ser prevenidos?

 o suicídio foi a segunda principal causa de morte no mundo entre jovens com idade de 15 a 29 anos no ano de 2016?

Você

sabia

que...

-  a população indígena brasileira registrou, entre os anos de 2011 e 2015, uma taxa média de suicídio quase três vezes maior em relação a da população em geral, sendo que 44,8% deles ocorreram na faixa etária de 10 a 19 anos?
-  no Brasil, 51% dos casos de suicídio acontecem dentro de casa?
-  no primeiro semestre de 2018, 101 escolas estaduais do Rio Grande do Sul confirmaram 169 tentativas de suicídio e seis informaram casos de suicídio consumado de seus alunos?

Buscar ajuda é sempre o melhor caminho. Onde é possível procurar auxílio?

Serviços de Saúde Porto Alegre

Pronto Atendimento Cruzeiro do Sul (PACS): Rua Prof. Manoel Lobato, 151 (Atendimento 24h)

Plantão de Emergência em Saúde Mental IAPI: Rua Três de Abril, 90 – Passo d'Areia (Atendimento 24h)

CAPS II – Adulto (Grupo Hospitalar Conceição): Rua Marco Polo, 278 – Cristo Redentor
Fone: (51) 3337-0726

CAPS II – Adulto (Hospital de Clínicas de Porto Alegre): Rua Rua Ramiro Barcelos, 2350 – Santa Cecília
Fone: (51) 2101-8710

CAPS AD III: Av. Carneiro da Fontoura, 57 – Jardim São Pedro
Fone: (51) 3345-1759

CAPS AD III – Com 12 leitos para permanência noturna: Av. Pernambuco, 1700 – Navegantes
Aberto 24 horas
Fone: (51) 3230-6363

CAPS IV – Céu Aberto: Rua Comendador Azevedo, 97 – Floresta
Aberto 24 horas
Fone: (51) 3230-6366

CAPS Ad Vila Nova: Rua Av. Cavalhada, 1930
Fone: (51) 3230-6364

CAPS Glória – Cruzeiro Cristal: Rua Jaguari, 918 – Cristal
Fone: (51) 3289-5727

CAPS Infância e Adolescência (Casa Harmonia): Av. Loureiro da Silva, 1995 – Cidade Baixa
Fone: (51) 3289-2693

CAPS AD III Caminhos do Sol: Av. Protásio Alves, 7585 – Alto Petrópolis
Fone: (51) 3407-5225

CAPS – AD Glória Cruzeiro Cristal: Rua Dr. Raul Moreira, 253 – Cristal
Fone: (51) 3289-5734

Buscar ajuda é sempre o melhor caminho. Onde é possível procurar auxílio?

CAPSi- GHC Centro de Atenção Psicossocial à Infância e à Adolescência: Rua Dom Diogo de Souza, 429 – Cristo Redentor
Fone: (51) 3340-1238

CAPS AD III Girassol: Estrada João Antônio da Silveira, 440 – Restinga
Fone: (51) 3248-7704

CAPS AD III Partenon-Lomba do Pinheiro: Rua Dona Firmina, 144 – São José
Fone: (51) 3230-6360

CAPS IAPI: Rua Três de Abril, 2 – Passo d'Areia
Fone: (51) 3222-2222

Outras localidades:

Procure a Secretaria de Saúde do seu município.

Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 (Ligação gratuita – 24h por dia)

www.cvv.org.br (chat e e-mail)

*É possível também enviar uma carta. Para isso, consulte os endereços dos postos no site.

Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro, Hospitais e Emergências em Saúde Mental.

Fontes:

www.cvv.org.br

<https://www.paho.org/pt/topicos/suicidio>

https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_phc_port.pdf

<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2021-uma-em-cada-100-mortes-ocorre-por-suicidio-revelam-estatisticas-da-oms>

https://www.fiocruzbrasil.a.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/cartilha_prevencao-suicidio.pdf

https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/falando_ambertamente_sobre_suicidio.pdf

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/folheto-popula----o.pdf>

Fontes:

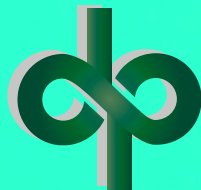
<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/07/anuario-2021-completo-v4-bx.pdf>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2018/08/suicidio-de-adolescentes-o-grupo-da-escola-me-salvou-cjlh4xxzr05pm01qkviq41zkc.html>

<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/563/2019/09/5.26.pdf>

BOTEGA, Neury José. Crise Suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015.



DEFENSORIA PÚBLICA
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

**Material confeccionado pela Assessoria de Comunicação Social da
Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul.**

Revisão de texto: Lauren Willers Müller | **Projeto gráfico:** Sandrine Knopp



ITINERANTE

DEFENSORIA ITINERANTE
DA DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL

NUDDH

NÚCLEO DE DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS
DA DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL

NUDS

NÚCLEO DE DEFESA DA SAÚDE
DA DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO GRANDE DO SUL