



Programa  
*Cuidar*  
TRANSMIÇÃO

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**





## SETEMBRO AMARELO

# Conscientização sobre a Prevenção do Suicídio

O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.

A Organização Mundial da Saúde alerta que o suicídio está entre as principais causas de morte ao redor do mundo, sendo que no Brasil estima-se 14.000 mortes no ano, 30 por dia.

Cada suicídio traz uma série de consequências trágicas para amigos, familiares e para a comunidade.

Todos nós podemos ajudar reconhecendo sinais de alerta e se aproximando para conversar e ajudar.

O suicídio é um fenômeno complexo e considerado um sério problema de saúde pública.

Existem estudos científicos que identificaram relações entre suicídios consumados e certas características demográficas e fatores biopsicossociais e, a partir desses estudos, diversos países e organizações de profissionais da saúde desenvolveram estratégias de prevenção do suicídio.



Entretanto, apesar de algumas pessoas manifestarem alguns sinais e/ou apresentarem fatores de risco, é importante lembrar que outras podem não os indicar nitidamente, sendo necessário um cuidado integral, interdisciplinar e intersetorial.

Mas o suicídio pode ser prevenido!

Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo.

Por isso, fique atento(a) se a pessoa demonstra comportamento suicida e procure ajudá-la.



## Alguns alertas e pontos de atenção

Os sinais de alerta não devem ser considerados isoladamente.

Não há uma “receita” para detectar seguramente quando uma pessoa está vivenciando uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida.

Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais, que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo. Essas manifestações não devem ser interpretadas como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real.

Em outras palavras, é necessário reconhecer os sinais de alerta, conhecer os fatores de risco e os fatores protetivos e, a partir disso, coordenar políticas públicas, profissionais de saúde e, especialmente, a comunidade e as pessoas de maneira geral.



## Sinais de Alerta

- Falas frequentes sobre morte, morrer ou suicídio;
- Comentários sobre sentir-se sem esperança, sem valor ou sem sentido de vida (“Vou desaparecer.” “Vou deixar vocês em paz.”);
- Aumento de consumo de álcool ou drogas;
- Evitação social e solidão (isolamento);
- Mudanças drásticas de humor ou comportamento;
- Despedidas e doação de bens pessoais;
- Acesso a armas ou meios letais;
- Envolvimento incomum em riscos;
- Outros fatores (conflitos familiares, crises econômicas, discriminação, doenças crônicas, dentre outros).



## Principais fatores de risco

- Tentativa prévia de suicídio;
- Histórico de abuso de substâncias, como álcool ou outras drogas;
- Histórico de transtornos mentais, como depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia ou dependência química;
- Perda recente de pessoa próxima;
- Problemas importantes de relacionamento.



## Principais fatores protetivos

- Vínculos saudáveis interpessoais, familiares e sociais;
- Ambiente familiar e de trabalho acolhedores;
- Capacidades pessoais de resolução de problemas e conflitos;
- Envolvimento em atividades sociais;
- Acesso à serviços de saúde mental;
- Detecção e tratamento precoce de transtornos mentais;
- Acesso a condições básicas de vida como alimentação, habitação, trabalho, assistência social, entre outros.



## Diante de uma pessoa sob risco de suicídio

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio;
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento;
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa;
- Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você, assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa;
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.



## Pedindo AJUDA

Pensamentos e sentimentos de querer acabar com a própria vida podem ser insuportáveis e pode ser muito difícil saber o que fazer e como superar esses sentimentos, mas existe ajuda disponível.

É muito importante conversar com alguém que você confie.

Não hesite em pedir ajuda, você pode precisar de alguém que te acompanhe e te auxilie a entrar em contato com os serviços de suporte.

Quando você pede ajuda, você tem o direito de:

- Ser respeitado e levado a sério;
- Ter o seu sofrimento levado em consideração;
- Falar em privacidade com as pessoas sobre você mesmo e sua situação;
- Ser escutado;
- Ser encorajado a se recuperar.



## Onde buscar AJUDA

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde);
- UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro, Hospitais;
- Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita).



Atuar para prevenir o suicídio é uma preocupação para toda a sociedade, não apenas para governos, instituições ou profissionais de saúde mental.

Compartilhem esse conteúdo.

Faça a sua parte!

Sites de consulta:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>

<https://saudemental.ufms.br/prevencao/>



# TRANSMAION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)