

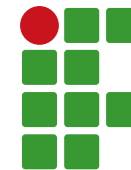
5

Como ajudar a pessoa sob risco de suicídio?

- Abordagem calma, aberta, de aceitação e de não-julgamento.
- Ouvir atentamente, com calma e cordialidade.
- Entender os sentimentos da pessoa (empatia)
- Aceitar a queixa da pessoa e ter respeito por seu sofrimento.
- Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa.
- Mostrar preocupação, cuidado e afeto.



*Falar é a
melhor
solução!*



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sul de Minas Gerais



**Setembro
Amarelo**

Mês Internacional da
Prevenção ao Suicídio

ESTRATÉGIAS DE ATENÇÃO E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

1 Pessoas sob risco de suicídio podem ter

- Comportamento retraído e dificuldade de relacionamento.
- Sentimentos de solidão, impotência e desesperança.
- Sentimentos de culpa, sentindo-se desvalorizadas ou com vergonha de algo.
- Problemas relacionados ao uso de substâncias psicoativas e/ou alcoolismo.
- Problemas psiquiátricos: ansiedade, pânico, irritabilidade, pessimismo, depressão e apatia.
- Mudanças na personalidade, nos hábitos alimentares e na rotina de sono.
- Perdas recentes importantes: morte, divórcio ou separação.
- História familiar de suicídio.
- Doença física crônica, limitante ou dolorosa.

2

Frases de ALERTA

- *"Eu preferia estar morto"*
- *"Eu não posso fazer nada"*
- *"Eu não aguento mais"*
- *"Eu sou um perdedor e um peso para os outros"*
- *"Os outros vão ser mais felizes sem mim"*



3

Sentimentos a serem observados: os "4 Ds"

- **DEPRESSÃO**
- **DESAMPARO**
- **DESESPERANÇA**
- **DESESPERO**

4

Ideias erradas sobre o suicídio

- *"Se eu perguntar sobre suicídio, poderei induzir a pessoa a isso"*
- *"Ele está ameaçando suicídio apenas para manipular"*
- *"Quem quer se matar, se mata mesmo"*
- *"Quem quer se matar não avisa"*
- *"O suicídio é um ato de covardia (ou de coragem)"*
- *"No lugar dele, eu também me mataria"*

