



**ESCOLA DO LEGISLATIVO**  
Câmara Municipal de Monte Mor

**SUICÍDIO**

**TEXTO PARA DISCUSSÃO**

**ESCOLA DO LEGISLATIVO DA CÂMARA MUNICIPAL DE  
MONTE MOR**



# ESCOLA DO LEGISLATIVO

Câmara Municipal de Monte Mor

## SUMÁRIO

Apresentação .....	3.
Introdução .....	3.
Suicídio .....	4.
Prevenção .....	5.
Suicídio um problema social .....	6.
Setembro amarelo .....	7.
Canal de atendimento .....	7
Referências .....	8.

## **I - APRESENTAÇÃO**

Título: Suicídio .

Organização Responsável

Escola do Legislativo da Câmara Municipal de Monte Mor - ELEMOR

Rua Rage Maluf, nº 61, Monte Mor

A Escola do Legislativo de Monte Mor – ELEMOR, no intuito de levar o conhecimento aos servidores e cidadãos, bem como, participar de forma efetiva na busca de políticas públicas para resguardar os direitos de todos os cidadãos apresenta seu material para a live sobre “Suicídio”.

## **II – INTRODUÇÃO**

A cada 45 minutos 1 brasileiro morre vítima de suicídio. As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já teve uma intenção em comum. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida, e desses 4,8 % já chegaram a elaborar um plano para isso. Na maioria das vezes, no entanto, é possível evitar que esses pensamentos suicidas virem realidade.



# ESCOLA DO LEGISLATIVO

Câmara Municipal de Monte Mor

## I - SUICÍDIO

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Estima-se que de 10 a 20 milhões de pessoas tentam o suicídio a cada ano. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências difíceis de serem reparadas.

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

Ressalta-se que há fatores de risco como perturbações mentais e ou psicológicas como depressão, perturbação bipolar, esquizofrenia ou abuso de drogas, incluindo alcoolismo e abuso de benzodiazepinas. Outros suicídios resultam de atos impulsivos devido ao stress e ou dificuldades económicas, problemas de relacionamento ou *bullying*. As pessoas com antecedentes de tentativas de suicídio estão em maior risco de vir a realizar novas tentativas.

O indivíduo normalmente tem ideias suicidas quando combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosos. É um estado interior chamado de ambivalência. Ele busca atenção por se sentir esquecido ou ignorado e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre, sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam.

Pensar em suicídio é uma coisa que faz parte da natureza humana, e é estimulada pela possibilidade de escolha. O impulso também é uma reação natural, porém é mais comum nas pessoas que estão

exaustas por dentro e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam possibilidade de suicídio.

## **II – PREVENÇÃO**

### **O que você pode fazer para ajudar.**

A primeira medida preventiva é a educação: é preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema. Como já aconteceu no passado, por exemplo, com doenças sexualmente transmissíveis ou câncer, a prevenção tornou-se realmente bem-sucedida quando as pessoas passaram a conhecer melhor esses problemas. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil, onde hoje 32 pessoas por dia tiram a própria vida.

Importante destacar que as pessoas ao receberem ajuda preventiva ou oferta de socorro diante de uma crise, elas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns, ligadas a organizações voluntárias como o CVV (Centro de Valorização da Vida), que se dedicam à prevenção do suicídio – são voluntários que têm um papel importante ao ouvir quem estiver passando por um momento de desespero. O apoio pode vir também de profissionais, contribuição muitas vezes indispensável, especialmente nos casos de descontrole. Essas duas possibilidades de ajuda são reconhecidas no mundo inteiro, pois apresentam bons resultados.

É comum que as pessoas que pesam em suicídio peçam ajuda, a vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver.

É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse

“ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir.

Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. No Brasil, o CVV – rede voluntária de prevenção – atua nesse sentido há mais de 50 anos. Recentemente, foi iniciado um movimento de políticas públicas para traçar planos integrados de prevenção.

### **III – SUICÍDIO UM PROBLEMA SOCIAL**

O suicídio foi e continua sendo um tabu entre a maioria das pessoas. É um assunto proibido e que agride várias crenças religiosas. O tabu também se sustenta porque muitos veem o suicida como um fracassado. Por outro lado, os homens, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos. Muitas vezes, mesmo aqueles que seguem religiões que condenam o suicídio não conseguem respeitar suas crenças e acabam dando fim à própria vida.

As estatísticas mostram que o suicídio cresce não somente por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem-estar de cada um e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade. Campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam. O antídoto para combater essa situação limita-se, no momento, ao sentimento humanitário que algumas pessoas têm

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial – entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E a maior porcentagem de suicídios é registrada entre jovens.

#### **IV – SETEMBRO AMARELO**

**Setembro Amarelo é o mês (de 1 a 30 de setembro)** dedicado à prevenção do suicídio. Trata-se de uma campanha, que teve início no Brasil em 2014, e que visa conscientizar as pessoas sobre o suicídio, bem como evitar o seu acontecimento.

O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio, em 1994.

Mike era um rapaz muito habilidoso e restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo. Por conta disso, ficou conhecido como "Mustang Mike". Seus pais e amigos não perceberam que o jovem tinha sérios problemas psicológicos e não conseguiram evitar sua morte.

No dia do velório, foi feita uma cesta com muitos cartões decorados com fitas amarelas. Dentro deles tinha a mensagem "Se você precisar, peça ajuda.". A iniciativa foi o estopim para um movimento importante de prevenção ao suicídio, pois os cartões chegaram realmente às mãos de pessoas que precisavam de apoio.

Em consequência dessa triste história, foi escolhido como símbolo da luta contra o suicídio, o laço amarelo.

#### **V – ATENDIMENTOS**

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone 188 e-mail através do link <https://www.cvv.org.br/e-mail/> e chat <https://www.cvv.org.br/chat/>, 24 horas todos os dias.

#### **Referências:**

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Suicídio>

<https://www.far.fiocruz.br/wp-content/uploads/2018/09/Falando-abertamente-sobre-suicidio.pdf>

<https://www.fcm.unicamp.br/fcm/relacoes-publicas/saladeimprensa/mortalidade-por-suicidio-triplica-em-campinas-revela-pesquisa-da-unicamp>

<https://www.setembroamarelo.com/>

[https://www.cvv.org.br/wp-](https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf)

[content/uploads/2017/05/manual\\_prevencao\\_suicidio\\_profissionais\\_saude.pdf](https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf)

**Juliana Bertucci Tasso**

Diretora

**Silvia Correia Lima Evangelista**

Coordenadora

**Márcio Ramos**

Secretário

**Gisele Cristina Pereira**

Membro de Apoio