

***Conversas de Vida: Cuidando da saúde mental e prevenindo o Suicídio.***



**seconciSP**  
Serviço Social  
da Construção

# Apresentação



**Ricardo Andrade atua como Psicólogo Clínico  
Graduado em Psicologia pela Universidade cruzeiro do Sul – SP**

**Especialista em:**

- ✓ **Psicologia Clínica em Terapia Cognitivo Comportamental;**
- ✓ **Saúde coletiva com ênfase no gerenciamento de serviços;**
- ✓ **Docência no ensino superior.**

**Especializando em Neuropsicologia – UNIFESP (2024/2026)**

SETEMBRO AMARELO

# JUNTOS PELA VIDA!

CAMPANHA DE  
PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



Vamos falar sobre saúde mental? Mas... Oque seria saúde mental?



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas **próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.**



Saúde mental é mais do que apenas a **ausência de transtornos mentais**. Ela ocorre em um processo complexo, que cada pessoa vivencia de uma maneira diferente, com graus variados de dificuldade e sofrimento, e resultados sociais e clínicos que podem ser muito diferentes.



A saúde mental também é um **direito humano fundamental**. E um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

**O QUE É O DIREITO À SAÚDE MENTAL?** É um direito fundamental do cidadão, previsto na Constituição Federal para assegurar bem-estar mental, integridade psíquica e pleno desenvolvimento intelectual e emocional.



QUEM GARANTE ESSE DIREITO? No Brasil, o direito à saúde mental é amparado pela Lei e já conta com o acesso gratuito e facilitado a vários serviços públicos de atenção e auxílio. Mas vale lembrar que depende, sobretudo, da existência de condições para uma vida digna, **contando, assim, com a constante articulação de indivíduos, comunidades e da sociedade como um todo para a construção de uma realidade social mais justa.**



# PRINCIPAIS DIAGNÓSTICOS EM SAÚDE MENTAL





# TRANSTORNOS MENTAIS

**TEPT**

**TRANSTORNO DE  
PERSONALIDADE  
LIMÍTROFE**

**ANOREXIA  
NERVOSA**

**TRANSTORNO  
DO SINTOMA  
SOMÁTICO**

**FOBIAS  
ESPECÍFICAS**

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE  
GENERALIZADA**

[WWW.BARENDSPSYCHOLOGY.COM](http://WWW.BARENDSPSYCHOLOGY.COM)

**DEPRESSÃO**

**AGORAFOBIA**

**TRANSTORNO DO  
PÂNICO**

**FOBIA SOCIAL**

**OBSESSIVO-COMPULSIVO**

**TRANSTORNO DE  
PERSONALIDADE  
NARCISISTA**

**Depressão:** É um quadro caracterizado, principalmente, por Humor rebaixado – tristeza; Desânimo; e Anedonia – falta de prazer (em especial com as coisas que antes lhe davam prazer).

**Podem e costumam também estar presentes sintomas como:**

Pessimismo, pensamentos negativos, desesperança; Alteração do apetite;  
Alteração do sono; Redução da libido;

(Para falarmos em depressão, este quadro precisa permanecer por um tempo maior.)



**Ansiedade:** Segundo o DSM-5, os transtornos de ansiedade são caracterizados por medo e preocupação excessivos e persistentes, que causam prejuízo clinicamente significativo no funcionamento do indivíduo.

**São comuns sintomas como:**

Agitação ou nervosismo, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, alterações do sono e, em alguns casos, sintomas gastrointestinais, sudorese, palpitações e falta de ar.



## Setembro Amarelo - A Origem

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a saúde mental e a prevenção do suicídio que ocorre anualmente no mês de setembro. A escolha do mês de setembro se deve ao dia 10 de setembro, que é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

O movimento "Yellow Ribbon" (Laço Amarelo) teve início nos Estados Unidos como uma forma de simbolizar a esperança e a solidariedade às pessoas que lutam contra a depressão e outros problemas de saúde mental.



## O que é suicídio?

- ✓ O suicídio se caracteriza, segundo a OMS, como ação concreta de autoextermínio, isto é, de um indivíduo consciente sobre o resultado de tirar a própria vida.
- ✓ Envolve sofrimento psíquico intenso.
- ✓ Não é fraqueza, é um pedido de ajuda.
- ✓ Muitas vezes citado como forma de finalizar



## O comportamento suicida inclui:

**Suicídio consumado:** Um ato intencional de autoagressão que resulta em morte.

**Tentativa de suicídio:** Um ato de autoagressão cuja intenção é a morte, que acaba não ocorrendo. Uma tentativa de suicídio pode ou não resultar em lesão.

**Ideação suicida:** Pensamentos sobre o suicídio e planos e atos preparatórios para cometê-lo.



## Por que falar sobre suicídio?

- ✓ O suicídio é um importante problema de saúde pública, com impactos na sociedade como um todo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama - ou guerras e homicídios.
- ✓ É pouco discutido fora do mês de setembro;
- ✓ O silêncio contribui para o estigma.

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





## Suicídio: Informando para Prevenir

Todos os anos são registrados cerca de dez mil suicídios no Brasil e mais de um milhão em todo o mundo.



Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a quarta causa e morte depois de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal.

Trata-se de um fenômeno complexo, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, sexos, culturas, classes sociais e idades.

## Sinais para ficarmos atentos:

- ✓ Falar repetidas vezes sobre sua morte;
- ✓ Sentir-se sem esperanças, culpada, com falta de autoestima e sem perspectivas sobre o futuro por muito tempo (semanas);
- ✓ Frases do tipo: “Vou desaparecer”; “Vou deixar vocês em paz”; “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”; “É inútil tentar fazer algo para mudar”; “Minha vida não tem mais sentido”; “Eu só quero sumir”.



## Sinais para ficarmos atentos:

- ✓ Mudança repentina no hábito alimentar e de sono;
- ✓ Irritação ou agitação excessiva da criança ou adolescente;
- ✓ (Aumento excessivo no) Uso de álcool e/ou outras drogas;
- ✓ Falta de suporte social e sentimentos de isolamento social;
- ✓ Exposições frequentes a situações de risco.



## **Fatores de risco e de proteção: Como identificar o comportamento suicida?**

O reconhecimento dos fatores de risco e dos fatores protetores é fundamental e pode ajudar a determinar o risco e, a partir de então estabelecer estratégias para reduzi-lo.

É muito difícil prever exatamente quem irá se suicidar, mas é possível tentar reduzir os riscos. O detalhado conhecimento dos fatores de risco pode auxiliar os profissionais de saúde a delimitarem populações nas quais os eventos poderão ocorrer com maior frequência.



## Doenças mentais

- ✓ Depressão;
- ✓ Transtorno bipolar;
- ✓ Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias;
- ✓ Transtornos de personalidade;
- ✓ Esquizofrenia;
- ✓ Aumento do risco com associação de doenças mentais e Dependência Alcoólica.

## Aspectos sociais

- ✓ Gênero masculino;
- ✓ Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
- ✓ Sem filhos;
- ✓ Moradores de áreas urbanas;
- ✓ Desempregados ou aposentados;
- ✓ Isolamento social;
- ✓ Solteiros, separados ou viúvos;
- ✓ Populações especiais: indígenas,
- ✓ Adolescentes e pessoas em situação de rua.

## Aspectos psicológicos

- ✓ Perdas recentes;
- ✓ Pouca resiliência;
- ✓ Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável;
- ✓ Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- ✓ Desesperança, desespero e desamparo.

## Condição de saúde limitante

- ✓ Doenças orgânicas incapacitantes;
- ✓ Dor crônica;
- ✓ Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson);
- ✓ Trauma medular;
- ✓ Tumores malignos;
- ✓ AIDS.

## Como podemos ajudar?

- ✓ Escuta acolhedora e sem julgamentos;
- ✓ Mostre disponibilidade para escutar sem interrupções;
- ✓ Não subestime ou compare o sofrimento;
- ✓ Lembre-se: cada pessoa reage e sente as situações da vida de maneira e intensidade diferente;



## Como podemos ajudar?

- ✓ Esteja com a pessoa até que ela se sinta confortável e encontre um profissional, ajude-a nessa busca e deixe claro que estará presente;
- ✓ Permaneça em contato para saber como ela está;
- ✓ Se existir risco, não a deixe sozinha e certifique-se que ela não tenha acesso a meios com os quais possa tirar sua vida.



# Escuta acolhedora e sem julgamentos;

A escuta empática, conforme descrita pelo psicólogo Carl Rogers e sua Abordagem Centrada na Pessoa, é a habilidade de **compreender o mundo a partir da perspectiva do outro**, sem julgamento ou projeção dos próprios sentimentos.

Ela que permite que o outro se **revele**. É quando suspendemos nossos julgamentos, silenciemos nossas respostas prontas e abrimos espaço para o que o outro realmente está tentando dizer, às vezes e



## Mitos e Verdades

As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.

**Mito**

Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.

**Mito**

O tratamento eficaz da doença mental é o pilar mais importante da prevenção do suicídio.

**Verdade**

Quando a mídia aborda o tema suicídio, incentiva as pessoas a cometê-lo.

**Mito**



## Mitos e Verdades

A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte.

**Verdade**



Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.

**Mito**

Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa.

**Verdade**

Falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

**Verdade**

- Serviços de Saúde
- CAPS
- Unidades Básicas de Saúde
- Postos e Centros de Saúde
- Emergência SAMU 192
- Pronto Socorro, UPA e Hospitais
- CVV - 188 /Chat / Email - <https://www.cvv.org.br/>

**Seconci- Sp Unidade Central** - Av Francisco Matarazzo, 74 - Barra Funda/SP

Telefone: (11) 3664-5050

Especialidades em saúde mental: Psiquiatria/ Psicologia

Grupos Terapêuticos : Dependências e Apoio social

## O *SECONCI* e o cuidado em Saúde Mental



**Salvando Vidas. Construindo o Brasil.**

Nosso Serviço conta com equipes Especializadas, entre elas os serviços de **Psiquiatria** e de **Psicologia** se destacam no compromisso com o cuidado, prevenção e promoção da saúde mental. Atuando de forma Ética, humanizada e acolhedora, por meio de Atendimentos clínicos individuais, grupos Terapêuticos, atividades Psicoeducativas e de educação em saúde.

## Lembre-se

- ☺ Falar é a melhor solução.
- ☺ A empatia salva vidas.
- ☺ Continue a conversa além de setembro.



setembro

**amarelo**®

*Mês de Prevenção ao Suicídio*

***Se precisar, peça ajuda!***

## Referencias

[https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/Cartilha\\_de\\_Prevencao\\_ao\\_Suicidio.pdf](https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/Cartilha_de_Prevencao_ao_Suicidio.pdf)

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

<https://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha-saude-mental-2012.pdf>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014



# Obrigado!

**Ricardo de Andrade**  
**Psicólogo | SECONCI-SP**  
Av. Francisco Matarazzo, 74  
São Paulo SP CEP 05001-000  
(11) 3664-5736  
[ricardo.andrade@seconci-sp.org.br](mailto:ricardo.andrade@seconci-sp.org.br)  
[www.seconci-sp.org.br](http://www.seconci-sp.org.br)