

CARTILHA

PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E PROTEÇÃO À VIDA

Orientações para prevenção ao
risco de suicídio em crianças e
adolescentes



 **CEAPIA**

www.ceapia.com.br

(51) 3343-6490/ 3342-7974

MUITO ALÉM DO SETEMBRO AMARELO...

Esta cartilha foi pensada para ser atemporal e não relevante apenas no mês de setembro, quando ocorre a campanha nacional de prevenção ao suicídio, conhecida como Setembro Amarelo.

Nestas próximas páginas, você irá encontrar orientações relativas à promoção da saúde mental e à proteção de crianças e adolescentes ante a autoagressão, tal como, suicídio.



26/09/2021 - Da esquerda para a direita: Laura Sprinz, Gabriela Braga, Fernanda Porto, Thaís Martini, Maycon Picoli, Roni Lhul e Francieli Dartora.

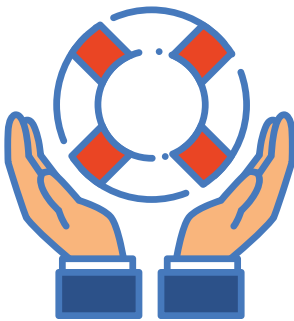
EQUIPE NO PARCÃO

O domingo não poderia ter sido mais ensolarado, se considerarmos que estávamos no mês mais chuvoso do ano em Porto Alegre. Os seis estagiários da foto acima participaram da ação de distribuição dos cartões salva-vidas no Parcão, sob a supervisão da psicóloga Fernanda Porto. A mensagem era clara e simples: "O sofrimento está em todo lugar, nos ajude a espalhar esperança".

Além da turma da foto, tivemos apoio à distância dos colegas estagiários Gil Vieira, Jackson Gonçalves, Alina Furtado e Gabriela Schneider e da psicóloga e também supervisora do Ceapia, Fernanda Matte.

SOBRE OS CARTÕES SALVA-VIDAS...

Criamos cartões de visita impressos para serem distribuídos para a comunidade de Porto Alegre.



Você trabalha em escola, consultório ou projeto social onde circulam muitas crianças e adolescentes? Ficou interessado? Envie um e-mail para ceapia@ceapia.com.br e garanta um pack de cartões (cedemos 50 cartões para escolas, 30 para outras entidades). Após a confirmação por e-mail, você poderá buscar os cartões, enquanto durar o estoque.

Se você for de outro lugar, fique à vontade para copiar a ideia e fazer os cartões da sua própria organização. Inclusive, os primeiros cartões foram feitos há um bom tempo e bem longe daqui (procure por Yellow Ribbon Card)!

ESTE CARTÃO É UM SALVA-VIDAS O sofrimento está em todo ser humano, inclusive nas crianças e adolescentes. Converse, escute, esteja aberto, você pode fazer a diferença.



CEAPIA
www.ceapia.com.br
(51) 3343-6490/ 3342-7974

PEÇA AJUDA

Se você sente que está em risco e não sabe como pedir ajuda, entregue esse cartão para uma pessoa de sua confiança e diga:

“EU PRECISO DE AJUDA!”

SE FOR UMA EMERGÊNCIA, LIGUE 192 (SAMU) OU 188 (CVV)

A prevenção pode salvar vidas!



PROJETO SALVA-VIDAS

Esta cartilha faz parte de um projeto realizado por estagiários de psicopatologia do **Centro de Estudos, Atendimento e Pesquisa da Infância e Adolescência (Ceapia)** para a promoção de bem-estar e proteção à vida de crianças e adolescentes.

O objetivo é sensibilizar cada vez mais pessoas para a questão da prevenção do suicídio na infância e adolescência, uma realidade que cresceu depois da pandemia de Covid-19.

Neste projeto, utilizamos a imagem de uma boia como um símbolo para salvar vidas, inspirados no resgate de pessoas que estão em sofrimento.

Para ampliar ainda mais essa mensagem, foram impressos 1.000 cartões de visita (imagem na página anterior), que serão distribuídos em parques, escolas e outros locais públicos de Porto Alegre/RS.

Como pedir ajuda?

Percebe-se que, muitas vezes, as pessoas não sabem como pedir ajuda. O cartão foi criado para ser uma ferramenta nas mãos de quem precisa e não tem coragem para dar esse primeiro passo.

Também pensando nas redes sociais, criamos *cards* com o mesmo conteúdo, porém digital.

Queremos inspirar novas ações para informar, formar e transformar agentes de proteção destes sujeitos e os seus pares, possibilitando o compartilhamento de informações qualificadas.

Contamos com a sua ajuda para a circulação, de forma simples e digital, através do compartilhamento on-line.

Agradecemos muito!

PEDIDOS DE AJUDA



Cerca de **72%** dos adolescentes e jovens durante e em consequência da pandemia, sentiram **necessidade de pedir ajuda em relação à sua saúde mental**. Mas, um total de 41% não chegou realmente a procurar ajuda.

OS CASOS

Entre 2003 e 2013, houve um aumento de 10% nos casos de suicídio entre os 9 e os 19 anos. Entre 1980 e 2012, o aumento chegou a 62,5% de suicídios entre adolescentes de 15 a 19 anos.

**Acolhimento, amor,
ajuda, respeito, família,
amigos, vida.**



O DESENVOLVIMENTO HUMANO E A IDEIA DE MORTE



INFÂNCIA



Lá pelos 7 anos a criança vai substituindo o pensamento mágico, que a leva a crer em elementos imaginários e na realização de todas suas fantasias, pelo raciocínio lógico. Então começa a entender a ideia de morte, que antes era limitada. Compreende a partir dos 8 anos o processo de deterioração e finitude do corpo.

PRÉ-ADOLESCÊNCIA



Aos 11-12 anos, o pensamento abre-se para o abstrato e nesta etapa surge a preocupação com a vida após a morte. É nesse período que o adolescente passa por mudanças no corpo, deixando para trás a infância. Começa a sentir angústia, confusão e sentimento de não ser compreendido, principalmente se sua base familiar também estiver em crise. O jovem que considerar o suicídio uma solução para os seus problemas, por sentir-se um fardo e sozinho, deve ser observado com atenção.

ADOLESCÊNCIA



O suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos no mundo. Não falar sobre o assunto pode levar a consequências que se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando a vida futura.

COMO AJUDAR? CONHEÇA O MÉTODO ROC



REPARE NO RISCO

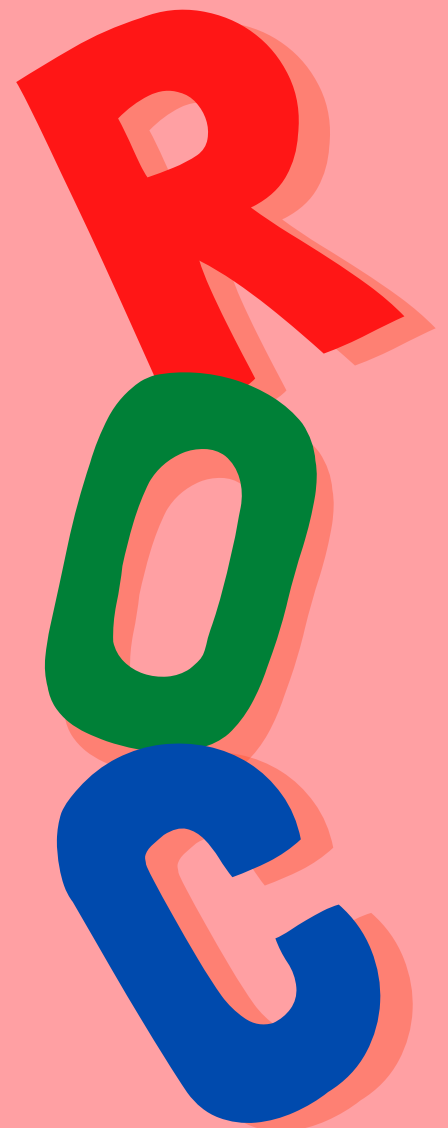
Avalie se existem fatores de risco nos locais onde a criança ou o adolescente transita, não ignore os sinais existentes.

OUÇA COM ATENÇÃO

Escute sem julgar, sem repreender as ideias trazidas, evite conselhos rápidos, mostre-se disposto e disponível para realmente escutar.

CONDUZA AO TRATAMENTO

Se ofereça para realizar um agendamento com profissional da saúde mental quando perceber a necessidade, verifique os meios pelos quais a criança ou adolescente irá chegar ao local, se houver risco à vida imediato ligue para o 192 ou a leve até uma emergência psiquiátrica próxima.



RECONHEÇA OS SINAIS

IDEAÇÃO SUICIDA

São os pensamentos sobre querer estar morto e tirar a própria vida, vem antes dos demais eventos, como tentativas de suicídio. Sendo assim, pode ser vista como um importante indicador do risco de suicídio daquela criança ou adolescente. Quanto mais jovens são, menos linear é a sequência ideação-planejamento, devido as características do desenvolvimento.

Em crianças pequenas os sinais da ideação são mais sutis, muitas vezes acompanhados de uma agressividade excessiva.



É IMPORTANTE ESCUTAR, ESTAR ATENTO ÀS FALAS E AOS COMPORTAMENTOS QUE DEMONSTREM DESVALORIZAÇÃO DA VIDA, SENTIMENTO DE DESAMPARO, DE DESESPERANÇA OU SINTOMAS DEPRESSIVOS

PERGUNTAS IMPORTANTES...

Todas essas questões precisam ser feitas com cuidado, preocupação e compaixão. Mesmo assim, pergunte somente quando a pessoa tiver a sensação de estar sendo compreendida, estando confortável para falar sobre seus sentimentos negativos, como a solidão, o desamparo e o desvalor.



Perguntar se alguma vez quis se machucar.	8+
Descobrir se a pessoa tem um plano definido.	10+
Perguntar se tem meios para isso (como).	10+
Descobrir se fixou uma data.	10+

...COMENTÁRIOS QUE NÃO AJUDAM



"Quem quer se matar não avisa!"

A maioria tem sentimentos ambivalentes sobre viver ou morrer e frequentemente avisam sobre a sua intenção.



"Suicídio é covardia ou coragem?"

É um desespero e um sofrimento. Expressar que a ideia suicida é um ato covarde ou corajoso, não ajuda em nada, tal como fecha uma porta de comunicação com uma pessoa que precisa ser ouvida sem julgamentos. Escute de coração aberto!



"O suicida tem que estar visivelmente deprimido!"

O sofrimento psíquico nem sempre é demonstrado pelas pessoas através de uma dor visível. Levar a sério uma ameaça de suicídio é sempre muito importante, independentemente de sua gravidade.

**OUÇA COM CORDIALIDADE. TRATE COM RESPEITO.
EMPATIA COM AS EMOÇÕES. CUIDADO COM O SIGILO.**

ALGUMAS FRASES DE ALERTA



- "Quero/vou desaparecer";
- "Eu preferiria estar morto";
- "Eu só atrapalho e decepciono os outros";
- "Vão ser mais felizes sem mim aqui";
- "Queria sumir e deixar vocês em paz";
- "Quero dormir e não acordar nunca";
- "Não aguento mais";
- "É inútil tentar fazer algo para mudar, não tem jeito para mim".



**RECONHECENDO O RISCO É
POSSÍVEL ENCAMINHAR,
ACOMPANHAR E PROTEGER!**

AS ESTRATÉGIAS DA OMS

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) lançou uma orientação para a implementação da abordagem para a prevenção do suicídio. As quatro estratégias são:

1. **Limitar o acesso aos métodos de suicídio;**
2. **Educar a mídia sobre a cobertura responsável do suicídio;**
3. **Promover habilidades socioemocionais para a vida em adolescentes;**
4. **Identificação precoce, avaliação, gestão e acompanhamento de qualquer pessoa afetada por pensamentos e comportamentos suicidas.**

LAZER, ATIVIDADES E PREVENÇÃO

Os fatores de proteção referem-se a influências que modificam, melhoram ou alteram a resposta de uma pessoa a algum perigo que predispõe a riscos de desadaptação

**Atividades de lazer
podem prevenir
transtornos mentais e
riscos!**



É IMPORTANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER QUE SEJAM DE INTERESSE DA CRIANÇA OU ADOLESCENTE.

Pode-se incluir esportes, passeios, hobbies, aprender algum instrumento musical, dentre outros.

ASSIM, ESSAS VIVÊNCIAS FELIZES E PRAZEROSAS IRÃO MELHORAR AS RESPOSTAS FRENTE ÀS SITUAÇÕES DE RISCO OU PERIGO PARA A PRÓPRIA VIDA E BEM-ESTAR MENTAL, AJUDANDO A REAGIR MELHOR E MANTER-SE SAUDÁVEL.

PSICOLOGIA

Os profissionais da psicologia irão acolher a criança ou adolescente que está em risco, através de um trabalho que será realizado junto à família ou cuidadores, geralmente também envolvendo a escola e outras redes de apoio.

A psicologia pode ajudar a prevenir e intervir quando a criança ou o adolescente demonstrar sinal de risco à sua vida, ou necessitar de ajuda.



É IMPORTANTE RECONHECER E AGIR LOGO, ENQUANTO OS SINTOMAS AINDA SÃO MENORES E MENOS RECORRENTES. PARA ISTO, QUANDO HÁ UMA SUSPEITA PODE-SE PERGUNTAR SE A CRIANÇA OU O ADOLESCENTE PENSA EM MORRER, DEPENDENDO DA RESPOSTA, DEVE-SE ENCAMINHAR PARA ATENDIMENTO IMEDIATO.

PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Algumas doenças (tais como Depressão e Transtorno Bipolar) podem aumentar o risco de autoagressões em crianças e adolescentes. Nestes casos, os psiquiatras da infância e adolescência podem tratar com medicamentos, mas o tratamento não acaba com o risco de suicídio. Os psiquiatras monitoram cuidadosamente as crianças que tomam medicamentos (como antidepressivos) e receitam apenas pequenas quantias que não sejam letais se tomadas de uma só vez, como medida de precaução.



A MEDICAÇÃO PODE AJUDAR DURANTE MOMENTOS DIFÍCEIS, NEM SEMPRE SENDO UMA MEDIDA PERMANENTE, MAS SIM UM MODO DE PROTEGER A VIDA DA CRIANÇA OU ADOLESCENTE ENQUANTO HÁ RISCO DE DANOS À SUA VIDA.

A medicalização da infância é um fenômeno que tem sido discutido como uma maneira que a sociedade atual encontrou para ter soluções rápidas, que muitas vezes envolve a utilização de medicamentos. Autores dizem que é possível que isso tenha como origem a falta de informação confiável, que leva a uma diminuição de autonomia e sobrecarga dos serviços de saúde.



**INFORMAÇÃO:
DESENVOLVIMENTO DE AUTONOMIA, SENSO CRÍTICO E DEMOCRATIZAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE SAÚDE.**



Não existe criança difícil, o difícil é ser criança em um mundo de pessoas cansadas, ocupadas, sem paciência e com pressa.



- Carla Ferro, educadora.

FERRO, 2018





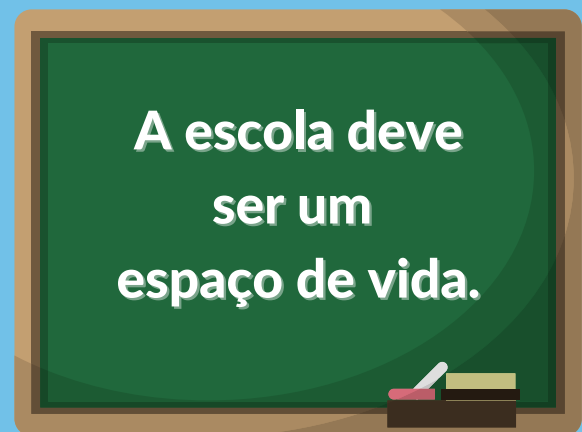
PAPEL DA ESCOLA

"A escola nunca deve esquecer que ela tem de lidar com indivíduos imaturos a quem não pode ser negado o direito de se demorarem em certos estágios do desenvolvimento e, mesmo em alguns, um pouco desagradáveis. A escola não pode adjudicar-se o caráter de vida: Ela não deve pretender ser mais do que uma maneira de vida."

(FREUD, 1910, p.218)

"Um professor bem informado e sensível pode tanto promover saúde mental, quanto atuar na prevenção de transtornos, por exemplo, identificando sinais que demandem encaminhamento para avaliação de equipe de saúde mental, contribuindo para uma intervenção precoce, que leva a resultados mais positivos".

(ESTANISLAU, GM; BRESSAN, RA, 2014, p.17)



A ESCOLA AJUDA NA CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS POSITIVOS ENTRE OS COLEGAS E COM A SOCIEDADE, NA CAPACIDADE DE ESTABELECE E MANTER RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS; NA AUTONOMIA, AUTOCUIDADO E AUTOAMOR PARA PERCORRER A TRILHA DA VIDA.

PAPEL DA FAMÍLIA

A família deve manter um ambiente seguro para que as crianças e adolescentes se desenvolvam.

Assim como, oferecer uma alimentação adequada e garantir o acesso à saúde e cuidados médicos e psicológicos básicos para o bem-estar. Também deve proteger contra a violência física e psicológica e os maus tratos.



OS PAIS E/OU CUIDADORES DEVEM ESTAR ATENTOS AO DESENVOLVIMENTO HUMANO PARA SABER O QUE É TÍPICO E ESPERANDO EM CADA IDADE E O QUE PODE SER UM SINAL DE ALERTA.

PAPEL DA COMUNIDADE

Art. 4º - ECA - “ É dever da família, **da comunidade, da sociedade em geral** e do poder público, assegurar com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à dignidade, ao respeito, à liberdade e a convivência familiar e comunitária.”

- grifo nosso

A criança deve encontrar a sociedade e a sociedade deve amparar a criança!



AQUI PERCEBE-SE A IMPORTÂNCIA DOS VIZINHOS, AMIGOS E DOS EVENTOS SOCIAIS, COMO FEIRAS DO LIVRO E ETC. A INTERAÇÃO PODE COLABORAR PARA O SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO, OU SEJA, O SUJEITO SE SENTE PARTE E ISTO FAZ COM QUE SE SINTA BEM E ACOLHIDO PELO GRUPO.

FATORES DE RISCO NA ADOLESCÊNCIA

São fatores de risco: Impulsividade, isolamento social, insatisfação com imagem corporal, transtornos mentais, jogos de asfixia, brigas com colegas e bullying. Bem como, a influência negativa das mídias digitais, ruptura de relacionamentos afetivos, mau desempenho escolar, estrutura e funcionamento familiar prejudicados e a existência de histórico de familiares com depressão ou ocorrência de atos suicidas.

Sentimento de isolamento pode levar ao risco e tentativa de suicídio nos adolescentes (OMS, 2021), sendo importante o convívio social para prevenção.



PORÉM, O RISCO À PRÓPRIA VIDA É MULTIFATORIAL, OU SEJA, ENVOLVENDO VÁRIOS FATORES, NECESSITANDO UMA GRANDE ATENÇÃO AOS SINAIS E MUDANÇAS NOS COMPORTAMENTOS DAQUELE ADOLESCENTE.



REDES DE APOIO NA ADOLESCÊNCIA

É um fator de proteção na adolescência o desenvolvimento de habilidades de vida socioemocionais.

Perceba os fatores de risco para conseguir acolher e encaminhar quem precisa de ajuda, sendo parte da rede de apoio deste adolescente

Redes de contato entre colegas, conversas e conexões com amigos e familiares e atividades sociais podem ajudar. Amigos podem ter um papel importante, apoiando e desenvolvendo habilidades sociais e emocionais juntos.



ONDE BUSCAR AJUDA?

EM PORTO ALEGRE:

CEAPIA (de 0 a 20 anos)

Rua Coronel Bordini, 434, Auxiliadora, Porto Alegre/RS

Tel.: (51) 3343-6490 e (51) 3342-7974

Segunda à sexta-feira das 8h às 19h45min.

E-mail: ceapia@ceapia.com.br

Mapa de atendimento psicológico a baixo custo:

<https://www.ufrgs.br/pegaleve/mapa-pega-leve/>

NO BRASIL:

Se for uma emergência, você deve ligar para 192 e solicitar ajuda imediata. Também busque uma emergência psiquiátrica no posto da sua localidade.

Pode Falar (de 13 a 24 anos)

www.podefalar.org.br

Helpline (foco na adolescência e jovens adultos)

www.helpline.org.br

CVV (todas idades)

Tel.: 188 - www.cvv.org.br - 24 horas



REFERÊNCIAS

BOTEGA, N. J. Comportamento suicida da biologia ao desespero. Vídeo on-line, 13/12/2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-DziwsHkZY&t=1122s>. Acesso em 22 set. 2021.

ELIA, J. Comportamento suicida em crianças e adolescentes. 2021. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-da-sa%C3%BAde-mental-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes/comportamento-suicida-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes>. Acesso em: 22 set. 2021.

ESTANISLAU, GM; BRESSAN, RA. Saúde Mental na Escola: O que os Educadores Devem Saber. Porto Alegre : Artmed, 2014.

FERRO, C. C. Prefeitura Municipal de Tenente Portela. 2018. Disponível em: <https://www.tenenteportela.rs.gov.br/noticia/4064/conselheiros-tutelares-participam-de-formacao-em-santa-rosa/>. Acesso em: 22 set. 2021.

FREUD, S. Contribuições para uma discussão acerca do suicídio. In J. Salomão (Trad.), Obras completas. (Vol. 11, p. 218). Rio de Janeiro: Imago, 1987. (Publicado originalmente em 1910).

LINDENMEYER, Cristina; CECCARELLI, Paulo Roberto. O pensamento mágico na constituição do psiquismo. Reverso, Belo Horizonte , v. 34, n. 63, p. 45-52, jun. 2012 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952012000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 14 out. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Suicídio [Internet]. Geneva: OMS, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>. Acesso em: 6 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Suicide worldwide in 2019: Global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do suicídio: Um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Genebra, OMS, 2000.

RUTTER, M. Resiliência psicossocial e mecanismos de proteção. American Journal of Orthopsychiatry, 57,316-331. 1987.

UNICEF. Promover para prevenir em saúde mental de adolescentes. 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/promocao-da-saude-mental-de-adolescentes-e-tema-de-curso-para-profissionais>. Acesso em: 9 set. 2021.

WAISELFISZ, J. J. Mapa da Violência, 2014. Os jovens do Brasil. Rio de Janeiro, 2014. Flacso Brasil. Disponível em: https://flacso.org.br/files/2020/03/Mapa2014_JovensBrasil.pdf. Acesso em 22 de set. de 2021.



AUTORES E REVISORES

Roni V. S. Lhul, graduando do 8º semestre de psicologia da FADERGS, estagiário de psicopatologia do Ceapia 2021/2.

Thais C. Martini, jornalista e graduanda do 5º semestre de psicologia da PUCRS, estagiária de psicopatologia do Ceapia 2021/2.

Fernanda Marinho Matte, psicóloga, CRP 07/19980, supervisora e revisora.

Fernanda Porto da Silva, psicóloga, CRP 07/20508, supervisora e revisora.

COMO CITAR

LHUL, R.V.S.; MARTINI, T.C.; SILVA, F.P.; MATTE, F.M. **Cartilha para promoção de bem-estar e proteção à vida de crianças e adolescentes.** CEAPIA, online, 2021.

Disponível em: *[inserir link que usou para chegar à cartilha]*. Acesso em: *[inserir a data que você acessou]*.



**AGRADECEMOS POR LER ESTA CARTILHA!
ESPERAMOS QUE O MATERIAL TENHA
SIDO ÚTIL. SINTA-SE CONVIDADO A
DIVULGAR PARA QUE OUTRAS PESSOAS
TAMBÉM POSSAM TER ACESSO.**

 **@CEAPIARS**

 **@CURTACEAPIA**

 **WWW.CEAPIA.COM.BR**



 **CEAPIA**

Rua Coronel Bordini, 434, Auxiliadora, Porto Alegre/RS
Tel.: (51) 3343-6490 e (51) 3342-7974
Segunda à sexta-feira das 8h às 19h45min.

