

PROGRAMAÇÃO SEMANA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

10/09 (segunda-feira) às 8hs – Sensibilização da Comunidade Universitária

Local: pórticos de entrada da FURG

11/09 (terça-feira) às 13:30 – Mesa Redonda
Suicídio: A melhor solução é falar

Local: auditório da Sead (Secretaria de Educação à Distância)

12/09 (quarta-feira) – Sensibilização no Centro de Convivência

13/09 (quinta-feira) às 14hs - Palestra Reiki

Local: Sala de capacitação da PROGEP

14/09 (sexta-feira) às 9hs – Ioga

Local: Sala Estuários (CIDEC)

Às 16:30 - Caminhada (Projeto Correndo pela FURG)

Local: na pista do Centro Esportivo

ONDE PROCURAR AJUDA?

Centro de Valorização à Vida (CVV)	188
Ambulatório de Saúde Mental	(53)3231.1532
CAPS Conviver	(53)3232.3258
CAPS AD	(53)3231.7375
CAPS Infantojuvenil	(53)3233.3239
Hospital Psiquiátrico	(53) 3036.8900
Hospital Santa Casa	(53)3233.7100
Hospital Universitário	(53)3233.8800
Unidade Básica de Saúde Rita Lobato	(53)3035.1761
UBS Materno Infantil	(53)3231.1627
UBS Junção/ Base SAMU	(53)3230.4030
UBS Parque Marinha	(53)3235.1012
UBS Parque São Pedro	(53)3231.3716
UBS Cassino (Newton Azevedo)	(53)3236.1499
UBS BGV	(53)3231.7470
UBSF Aeroporto	(53)3230.3888
UBSF Bernadeth	(53)3235.7808
UBSF Bolaxa	(53)3236.2506
UBSF CAIC	(53)3233.6607
UBSF Castelo Branco	(53)3231.1938
UBSF Cidade de Águeda	(53)3231.2306
UBSF Domingos Petroline	(53)3802.1002
UBSF Ilha da Torotama	(53)3237.7029
UBSF Ilha dos Marinheiros	(53)3237.8039
UBSF Marluz	(53)3231.2304
UBSF Povo Novo	(53)3237.9157
UBSF Profilurb (José Salomão)	(53)3230.8093
UBSF Querência	(53)3236.7103
UBSF Quinta	(53) 3239.1200
UBSF Santa Rosa	(53)3235.5173
UBSF São João	(53) 3231.2161
UBSF São Miguel I	(53)3235.7797
UBSF São Miguel II	(53)3230.6961
UBSF Santa Tereza	(53) 3233.5442
UBSF Taim	(53)99963.9683
UBSF Barra	(53)3234.1785

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

SETEMBRO AMARELO MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



O suicídio é assunto tabu e, atualmente, um problema de saúde pública devido ao aumento de suas vítimas. Segundo dados oficiais, são 32 brasileiros mortos por dia, taxa superior às vítimas da AIDS e da maioria dos tipos de câncer. Tem sido um mal silencioso, pois as pessoas fogem do assunto e, por medo ou desconhecimento, não percebem os sinais de que uma pessoa próxima está com ideias suicidas. **A esperança é o fato de que, segundo a Organização Mundial da Saúde, 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos.** É necessário a pessoa buscar ajuda e atenção de quem está à sua volta.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS ASSOCIADOS AO SUICÍDIO:

Aspectos Psicológicos:

- Perdas recentes;
- Pouca resiliência;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou humor instável;
- Convívio familiar conturbado;
- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- Datas importantes.

Aspectos Sociais

- Pessoas do gênero masculino;
- Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
- Sem filhos;
- Moradoras de áreas urbanas;
- Desempregadas ou aposentadas;
- Solteiras, separadas ou viúvas;
- Populações especiais: indígenas, adolescentes, pessoas que vivem nas ruas.

Condições de saúde

- Doenças incapacitantes ou crônicas;
- Doenças neurológicas;
- Trauma medular;
- Tumor maligno;
- AIDS.

Doenças Mentais

- Depressão;
- Transtorno Bipolar;
- Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras drogas;
- Esquizofrenia;
- Transtornos de personalidade.

- Ser receptivo e ouvir atentamente;
- Ter uma abordagem clara, aberta, de não-julgamento;
- Entender os sentimentos da pessoa;
- Mostrar preocupação, cuidado e afeto;
- Se possível, encaminhar a pessoa para um especialista da área da saúde mental;
- Em caso de risco iminente entrar em contato com algum familiar ou pessoa mais próxima ao indivíduo e **não o deixar sozinho**.

SINAIS DE ALERTA:

- Falar constantemente sobre morte e suicídio;
- Afastar-se do convívio de familiares amigos;
- Desejo súbito de concluir afazeres pessoais, organizar documentos, escrever testamento;
- Desfazer-se de objetos de estimação;
- Sentimentos intensos de desamparo, desespero e desesperança.

Emergência

Bombeiros - 193 Polícia Civil - 197

Polícia Militar - 190 SAMU - 192

COMO AJUDAR A PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO?