

Mito	Verdade
Pessoas que falam sobre o suicídio não tentam fazer.	Pessoas que falam de suicídio podem procurar ajuda ou apoio, suporte. Muitas pessoas acreditam que o suicídio é uma experiência de ansiedade, depressão ou desespero e podem sentir que não há outra opção para interromper o sofrimento.
Apenas pessoas com transtornos mentais têm comportamento suicida. Muitas pessoas vivendo com transtorno mental não são afetadas por comportamento suicida.	Muitas pessoas vivendo com transtorno mental não são afetadas por comportamento suicida. Nem todas as pessoas que tiram as suas vidas têm transtorno mental.
Quem planeja se matar está determinado a morrer.	Ao contrário. Existe ambivalência entre viver e morrer. A pessoa muitas vezes não deseja a morte, mas uma vida diferente, uma saída para seu sofrimento
A maioria dos suicídios ocorre sem alerta.	A maioria dos casos de suicídio é precedida por sinais de alerta verbais ou comportamentais.
Não se deve perguntar se a pessoa está pensando em se matar porque isso pode induzi-la ao suicídio.	Ao perceber sinais de que a pessoa está pensando em suicídio, o tema deve ser abordado abertamente. Porém, com cautela e atitude de acolhimento. Proporcionar um espaço para falar sobre seu sofrimento, de forma respeitosa e compreensiva, favorece o vínculo, mostrando que nos importamos com ela e que outras saídas são possíveis.



Onde procurar ajuda?

Unidade de Pronto Atendimento - UPA

Rua das Acácias, s/n - Âncora

Tel: (22) 2771-2175

Hospital Municipal Dr^a Nelma Monteiro

Rua Nildon Lustosa, s/n - Parque Zabulão

Tel: (22) 2771 6060

Centro de Atenção Psicossocial InfantoJuvenil - CAPSi

Rodovia Amaral Peixoto, 3780 - Bosque da Praia

Tel: (22) 99207 5669

Ambulatório de Saúde Mental

Rua Maria Leticia, 45 - Centro

Tel.: (22) 2771-5732



Secretaria Municipal de Saúde

Rede de Atenção Psicossocial

Departamento de Programas de Saúde

Programa de Saúde Mental



#cuidar

de setembro a setembro

amar sempre

infantojuvenil



Cuidando da **saúde mental** de crianças e adolescentes



Autoagressão

É quando a criança ou adolescente utiliza de um objeto cortante ou não para causar dano a si mesmo com o intuito de aliviar ou controlar uma dor de cunho emocional.

Ideação suicida

Quando o suicídio é visto pela criança ou adolescente como única saída quando não se encontram mais alternativas viáveis em seu pensamento para lidar com aquela situação ou condição, podendo acontecer em casos de depressão grave, onde o sentimento de desesperança sobre a vida é predominante.

Suicídio



Ação de retirada da própria vida, sendo esta fatal.

Existem **fatores de risco** que podem aumentar as chances de autoagressão e até mesmo tentativa de suicídio em crianças e adolescentes, entre elas:

- **Baixa autoestima;**
- **Histórico de abuso sexual;**
- **Violência doméstica assistida;**
- **Tentativas anteriores de automutilação, autolesão;**
- **Bullying.**



Esteja atento ao comportamento da criança e do adolescente, observando sinais de mudança:

- Mudança de comportamento (isolamento, falas de desesperança, irritabilidade sem motivação aparente);
- Isolamento e cansaço excessivo (hipersonia, insônia, prostração);
- Redução da prática de autocuidado e higiene;
- Alteração repentina no apetite;
- Mudança nas vestimentas, preferência em roupas compridas para cobrir partes do corpo mesmo em dias de calor;
- Baixo rendimento escolar.

Contribuição da relação pais e filhos:

- Promova momentos de troca e escuta, pergunte à criança de maneira na qual não seja respondido apenas com palavras de afirmação e negação, gere comunicação, argumentação.
- É importante demonstrar e passar confiança para crianças e adolescentes, dê credibilidade ao que é verbalizado por eles sem julgamentos ou respostas, nesses momentos talvez eles apenas queiram ser ouvidos.
- Se coloque disponível para quando a criança e adolescente sentir a necessidade de conversar, mostre as formas de enfrentamento e tratamento possíveis para ajudá-lo.