



---

# **REDE DO BEM**

---

**ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR**

**PROJETO DE PREVENÇÃO DA  
AUTOMUTILAÇÃO E DO SUICÍDIO**



## **Rede do Bem: estamos aqui para ajudar!**

Ministério Público do Estado do Maranhão  
Procuradoria Geal de Justiça  
Centro de Apoio Operacional de Direitos Humanos

**Eduardo Jorge Hiluy Nicolau**  
Procurador-Geral de Justiça

**Danilo José de Castro Ferreira**  
Subprocuradora-Geral de Justiça para Assuntos Jurídicos

**Regina Maria da Costa Leite**  
Subprocuradora-Geral de Justiça para Assuntos Administrativos

**Theresa Maria Muniz Ribeiro de la Iglesia**  
Chefe de Gabinete da PGJ

**Themis Maria Pacheco de Carvalho**  
Corregedora-Geral do Ministerio Público

**Sandra Lúcia Mendes Alves Elouf**  
Ouvidora-Geal do Ministério Público

Organização:

**Cristiane Gomes Coelho Maia Lago**  
Promotora de Justiça  
Coordenadora do Centro de Apoio Operacional  
de Direitos Humanos

Projeto Gráfico:

Coordenadoria de Comunicação





O suicídio é um assunto complexo e também um grave problema de saúde pública. Sua prevenção e controle não são tarefas fáceis e envolvem esforços multidisciplinares, a exemplo dos profissionais de saúde, educadores, serviço social, governos, legisladores, magistrados, famílias e comunidades.

Além disso, também não há um perfil exato do suicida, pois indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero podem ser afetados.

Por isso, o Ministério Público do Maranhão, por meio do Centro de Apoio Operacional de Direitos Humanos e Cidadania (CAO/DHC), em parceria com o Fórum Estadual de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, lançam a campanha **“REDE DO BEM: ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR”**, e elaboram esse material.

Aqui você encontrará informações importantes sobre suicídio, como dados, sinais de alerta, como ajudar e onde buscar ajuda.



## DADOS IMPORTANTES:

Segundo as últimas informações publicadas em 2019 pela **Organização Mundial da Saúde, no ano de 2016 o suicídio foi responsável por 1,4% das mortes no mundo.**

## PARECE POUCO? MAS NÃO É!

Isso significa um caso a cada 40 segundos, totalizando **800 mil pessoas tirando a própria vida em um ano.** São números alarmantes!

Em 2016, a mortalidade por suicídio no Brasil foi de 6 pessoas para cada 100 mil habitantes. Um **aumento de 16,8% entre 2007 e 2016.**

Na variação percentual da taxa de mortalidade por suicídio entre 2007 e 2016, os maiores aumentos para o sexo feminino foram registrados nos estados de Roraima e Amazonas. **Para o sexo masculino, em Rondônia e no Maranhão.**

**No Brasil, por ano, cerca de 11 mil pessoas recorrem ao suicídio. É a terceira maior causa de morte nos homens com idades entre 15 e 29 anos, e a oitava maior causa de morte nas mulheres na mesma faixa etária.**

**Entre 2007 e 2017, 12 mil pessoas foram internadas, no Brasil, por causa da autointoxicação intencional.** Isso custou aos cofres públicos 3 milhões de reais por ano, o equivalente ao valor necessário para implantar oito Centros de Atenção Psicossocial por ano.

## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO

### 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: paciente bipolar que também seja dependente de álcool, por exemplo.

- Gênero Masculino;
- Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
  - Sem filhos;
- Moradores de áreas urbanas;
- Desempregados ou

- apostados;
- Isolamento social;
- Solteiros, separados ou viúvos;
- Populações especiais: indígenas, adolescentes e moradores de rua.

### Aspectos Sociais

### Aspectos Psicológicos

- Perdas recentes;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável;

- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- Sentimento permanente de desesperança, desespero e desamparo.

- Doenças incapacitantes;
  - Dor crônica;
- Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson);

- Trauma medular;
- Tumores malignos;
  - AIDS.

### Condições de Saúde Limitantes

### Suicidabilidade

- Ter tentado suicídio.
- Histórico familiar com pessoas que tentaram ou se suicidaram.
- ter ideias e/ou planos de suicídio.



## SINAIS DE ALERTA

Não há uma receita para identificar, de imediato, quando uma pessoa está passando por uma crise suicida, nem se tem algum tipo de tendência suicida.

Mas o indivíduo em sofrimento transparece alguns sinais, que devem ser observados por familiares e amigos próximos, especialmente se ocorrerem ao mesmo tempo.

### CONFIRA ALGUNS EXEMPLOS:



Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante, pelo menos, duas semanas.



Preocupação com a própria morte ou falta de esperança.



Geralmente, pessoas sob o risco do suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum. Podem demonstrar, nas formas escrita, verbal ou por meio de desenhos, pessimismo exacerbado e sentimento de culpa.



Expressão de ideias ou intenções suicidas.



Comentários como *“eu queria poder dormir e nunca mais acordar”, “é inútil tentar fazer algo para mudar”, “quero sumir”, “não aguento mais”, “vou desaparecer”, “outros vão ser mais felizes sem mim”,* são comentários que parecem simples, mas que podem esconder intenções suicidas.



Isolamento - Um dos sinais mais comuns é o isolamento. Pessoas com pensamentos suicidas interagem menos, não atendem telefonemas, frequentemente cancelam compromissos e atividades sociais e preferem ficar isoladas em casa.

## MITO OU VERDADE

O suicídio é um assunto delicado e é muito difícil estabelecer um diagnóstico exato e imediato. Por isso, há muitas informações que devem ser esclarecidas. Agora você saberá mais um pouco sobre o que é **MITO** e o que é **VERDADE**.

Quem fala sobre o suicídio só quer atenção e não fará nenhum mal a si mesmo.

Esse tipo de atitude é um alerta e deve ser levado à sério! Nesses casos, deve-se tomar todas as medidas necessárias, confrontando a pessoa sempre que ela falar de ideias, intenções ou planos suicidas.

O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.

Na maioria das vezes os suicidas comunicam algum tipo de mensagem (verbal ou comportamental) sobre suas intenções. O ato de suicídio pode parecer impulsivo, mas em geral foi planejado por algum tempo.

Suicidas realmente querem morrer e estão decididos a isso.

Parece contraditório, mas a maioria das pessoas com pensamentos suicidas dividem seus pensamentos com, pelo menos, uma outra pessoa, ou ligam para uma linha telefônica de emergência. Isso demonstra uma confusão de sentimentos, uma divisão de intenções

Quem sobrevive a uma tentativa de suicídio está fora de perigo.

**ERRADO!** Na verdade, um dos períodos mais perigosos é imediatamente após a crise, ou quando a pessoa está no hospital, após a tentativa. Também é importante acompanhar de perto a semana seguinte à alta hospitalar.



Suicídio é hereditário!

Não necessariamente! Uma história familiar de suicídio é um fator de risco que deve ser considerado, mas não é decisivo.

Quem tenta ou comete suicídio tem sempre um problema mental.

**FALSO!** É comum associar os comportamentos suicidas à depressão, abuso de substâncias e doenças como esquizofrenia. Entretanto, há diversos casos em que nenhuma perturbação mental foi identificada.

Conversar sobre suicídio estimula o suicídio.

**NÃO!** O comportamento suicida não é motivado por uma conversa. Há fatores bem mais complexos envolvidos nisso.

Auxiliar o suicídio é crime!

**VERDADE!** O código Penal Brasileiro, em seu artigo 122, define que é crime: “Induzir ou instigar alguém a suicidar-se ou prestar-lhe auxílio para que o faça; PENA: reclusão, de dois a seis anos, se o suicídio se consuma; ou reclusão, de um a três anos, se da tentativa de suicídio resulta lesão corporal de natureza grave.”

Apoio da família e amigos são fatores de proteção.

**SIM!** Uma base familiar sólida, além de relacionamentos saudáveis, são fatores de proteção e reduzem o risco de suicídio. Vida social satisfatória, envolvimento nas atividades comunitárias, integração social, acesso a serviços e cuidados de saúde mental também ajudam muito.





## 4 PASSOS PARA AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO

### CONVERSE

Escolha um momento apropriado e um lugar calmo para conversar. Ouça a pessoa com a mente aberta, sem julgamentos. Uma opção é sugerir a linha sigilosa para apoio emocional 188 (ligação gratuita, disponível para todo o país. Mais informações em [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)).

### ACOMPANHE

Mantenha contato, acompanhe para saber como a pessoa está se sentindo e o que está fazendo.

### BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

Ajuda profissional faz toda a diferença! Incentive a pessoa a buscar auxílio e ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento em Unidades Básicas de Saúde, Centros de Atenção Psicossocial ou Serviços de Emergência (como SAMU - 192, UPA 24h, Pronto Socorro e hospitais).

### PROTEJA

Se há perigo imediato, não deixe a pessoa sozinha e assegure-se de que ela não terá acesso a meios para cometer o suicídio (medicamentos, armas de fogo, pesticidas, facas, etc).



## ONDE BUSCAR AJUDA

Ministério Público do Estado do Maranhão	(98) 3219 1600
Centro de Apoio Operacional de Direitos Humanos	(98) 3219 1945
Ouvidoria do MPMA	0800 098 1600
Secretaria de Saúde do Estado do Maranhão	(98) 3198 5500
Ouvidoria da Secretaria Estadual da Saúde	160 (98) 3246 9637 / 7224
Secretaria de Saúde do Município	(98) 3214 7300
Ouvidoria Municipal de Saúde	(98) 99103 9040
CRAS - Centro de Referência de Assistência Social	(98) 99142 1845
CAPS AD Municipal - Centro de Atenção Psicossocial	(98) 99143 1431
CAPS AD Estadual - Centro de Atenção Psicossocial	(98) 9124 6170
SAMU	192
CVV - Centro de Valorização da Vida	188
Polícia Militar	190
Corpo de Bombeiros	193

## PARCEIROS



