

Cartilha de Saúde Mental

Orientações para valorização
da vida na Universidade



Aos Discentes

Pensando a universidade como um espaço “privilegiado para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas em saúde mental”, o NADD elaborou esta cartilha a fim de ser uma fonte informativa, que pudesse reunir estratégias de valorização da vida.

Espera-se que este material sensibilize a comunidade acadêmica e contribua com algumas informações, procedimentos e estratégias que possam guiar ações referentes ao manejo de alunos com comportamento suicida. Acredita-se que a partir da utilização de tais informações na universidade, poderá ser criada uma rede de proteção formada por coordenadores, docentes e discentes, visando, assim, a prevenção e posvenção ao suicídio.



O que é o comportamento suicida?

O suicídio, segundo a Organização Mundial de Saúde, é o ato de tirar a própria vida. Entende-se que é multidimensional, ou seja, é resultante de vários fatores que se inter-relacionam como, físicos, psicológicos, psiquiátricos, biológicos, culturais, sociais, econômicos e situacionais.

O comportamento suicida engloba:

- Ideação suicida: pensar em se matar.
- Planejamento: pensar de que forma e ir atrás dos meios.
- Tentativa de suicídio: uma ação com intenção de causar a própria morte.
- Suicídio completo: quando a morte acontece.

Você sabia?!



O risco de comportamento suicida é considerado maior em pessoas que já tiveram episódios de tentativas de suicídio e na presença de transtornos mentais



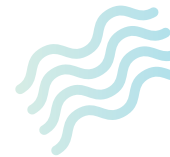
Você sabe quais são os fatores de proteção do comportamento suicida? Aqui estão alguns deles:

- Capacidade de procurar ajuda diante de um problema;
- Ausência de transtorno mental;
- Senso de responsabilidade com a família;
- Ter crianças em casa;
- Suporte social positivo;
- Estar empregado;
- Religiosidade/espiritualidade;
- Satisfação com a vida;
- Capacidade de adaptar-se a novas situações;
- Inserção em atividades sociais;
- Receio de tentativa de suicídio e suas consequências;
- Capacidade positiva de resolução de problemas.



Mitos sociais sobre o suicídio

Quando se trata do comportamento suicida, culturalmente vários mitos foram criados ao longo da história da humanidade. No entanto, nem sempre os mitos correspondem à realidade. Abaixo ilustramos alguns mitos e as respectivas realidades.



MITO

- O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito de exercer o seu livre arbítrio.

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

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

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

- Apenas pessoas com transtornos mentais têm comportamento suicida.

- Quem planeja se matar está determinado a morrer.

REALIDADE

- As pessoas em risco de suicídio estão passando, quase invariavelmente, por uma situação de crise que pode alterar a sua percepção da realidade, interferindo em seu livre arbítrio. O acompanhamento em saúde e o tratamento de um transtorno mental, quando presente, são pilares fundamentais na prevenção do suicídio.


- A maioria das pessoas que tentam o suicídio fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte das pessoas que tiram a própria vida expressou, em dias ou semanas anteriores ao suicídio, seu desejo de se matar.

- Uma tentativa prévia é o principal fator de risco para o suicídio. Um dos períodos mais críticos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue à alta hospitalar é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada.

- 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.

- Muitas pessoas vivendo com transtorno mental não são afetadas por comportamento suicida. E nem todas as pessoas que tiram as suas vidas têm transtorno mental. Comportamento suicida indica profundo sofrimento, mas não necessariamente transtorno mental.

- Ao contrário: existe ambivalência entre viver e morrer. A pessoa muitas vezes não deseja a morte, mas uma saída para o seu sofrimento. Por isso, acesso a suporte emocional no momento certo pode prevenir o suicídio.



De que forma eu devo agir diante de uma pessoa com indícios de comportamento suicida?

- Assuma uma postura de respeito, empatia, conexão, compartilhamento e disponibilidade.
- Tente encontrar um lugar mais reservado para uma abordagem.
- Converse com a pessoa mantendo contato visual, preste atenção, demonstre interesse e empatia
- Aborde o tema de forma direta e acolhedora, demonstrando segurança. No quadro abaixo, damos algumas dicas dessa abordagem.
- Pergunte se a pessoa quer ajuda e o acompanhe até a coordenação de curso e/ou ao NADD.
- Caso a pessoa não aceite ir à coordenação de curso ou ao NADD, é de extrema importância que você informe o ocorrido aos devidos setores.



Dicas de como abordar

“Percebi que você está diferente ultimamente em sala de aula e isso me preocupa.”

“Ficarei o tempo que for necessário para te ajudar.”

“Dá para entender, é compreensível.”

“Tem alguém com quem você consegue conversar sobre isso (familiares, colega de turma)?”

“Saiba que você não está sozinho.”

“Você tem pensado em suicídio?”

“Há quanto tempo você vem pensando nisso? Com que frequência?”

“Aqui na universidade tem um Núcleo de Apoio aos Docentes e Discentes, o NADD. Eu posso te levar até lá”

O que eu NÃO devo falar para uma pessoa que esteja em crise?



“Amanhã é outro dia. Isso vai passar.”

“Tem pessoas em situação pior que a sua. Você deveria agradecer por tudo que tem.”

“Você é novo, tem muita coisa para viver!”

“Não se preocupe! Você ficará bem.”

“Eu já passei por coisa pior e sobrevivi.”

“Isso é falta de Deus.”



Quais são os sinais de alerta que posso observar em sala de aula?

- Alterações de humor extremas: tristeza, desesperança, pessimismo;
- Sentimentos de raiva, irritabilidade, vergonha ou culpa;
- Altos níveis de ansiedade; Solidão;
- Isolamento da família, amigos;
- Deixar de fazer o que gostava;
- Comportamento imprudente ou autodestrutivo: automutilação; uso excessivo de álcool e/ ou outras drogas (legais ou ilegais); dirigir de forma irresponsável; sexo desprotegido;
- Sinais de despedida: desfazer-se de objetos ou bens importantes, escrever um testamento, despedir-se dos entes queridos.

FIQUE ATENTO ÀS FALAS DO ALUNO, POIS PODEM SER SINAIS DE ALERTA MOSTRANDO QUE ALGO NÃO ESTÁ BEM!!



“Eu quero morrer.”

“Preferia estar morto.”

“Eu não aguento mais isso.”

“Estou cansado dessa vida, não quero continuar.”

“Nada mais importa.”

“Não aguento a dor. Não consigo lidar com isso – a vida é muito difícil.”

“Vocês ficariam melhor sem mim.”

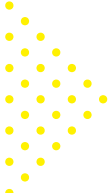
“Ninguém me entende – ninguém se sente como eu me sinto.”

“Sinto como se não houvesse saída.”

“Não há nada que eu possa fazer para melhorar isso.”

“Queria não ter nascido.”

“Sou um fracasso, inútil.”



Para onde eu posso encaminhar um colega?

Para o Núcleo de Apoio ao Docente e Discente (NADD). Você sabe onde fica?

Fica no 2º andar do CEUMA IV, próximo à Reitoria e às Coordenações de Cursos.



Na dúvida, tome uma atitude! Não hesite em procurar o NADD para que a parceria núcleo - coordenação possa dar os devidos encaminhamentos ao caso. Sua parceria é fundamental nessa rede de apoio.

FICHA TÉCNICA

UNIVERSIDADE CEUMA
REITORIA E PRÓ-REITORIA DA UNIVERSIDADE
NADD – NÚCLEO DE APOIO AO DOCENTE E DISCENTE

Coordenação Geral

Profa. Ma. Melanie Christine Polary Franco Rabelo

Coordenação Adjunta

Profa. Ma. Marcia Valéria Reis Beckman

Redação

Equipe Técnica da Psicologia

Organizadoras

Equipe Técnica da Psicologia

Equipe Técnica

Psicologia

Ana Paula C. Rabut de Albuquerque
Cristiane Costa Fonseca
Edilane Lourenço Costa
Ilana Dandara Vieira Nunes
Marcia Valéria Reis Beckman

Pedagogia

Bruna Pollyana Ayres Costa
Clarice Rodrigues dos Santos Medeiros
Ellen Rose Galvão Helal

Projeto Gráfico

Assessoria de Comunicação - ASCOMM

Arte

Assessoria de Comunicação - ASCOMM

São Luís: Uniceuma, 2020

