

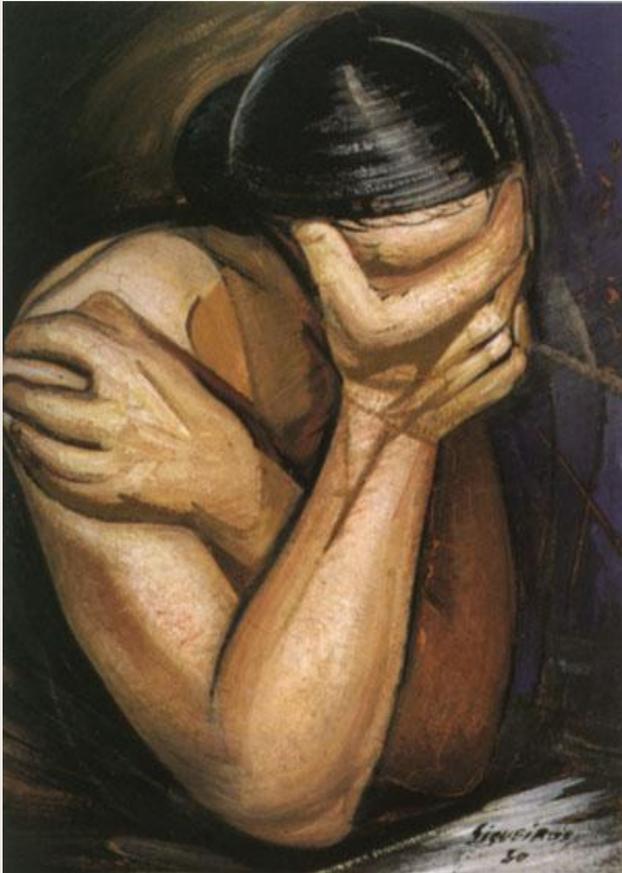


# PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E DO SUICÍDIO NA FAMÍLIA

# SAÚDE MENTAL

---

Estado de bem-estar físico,  
mental, espiritual e social

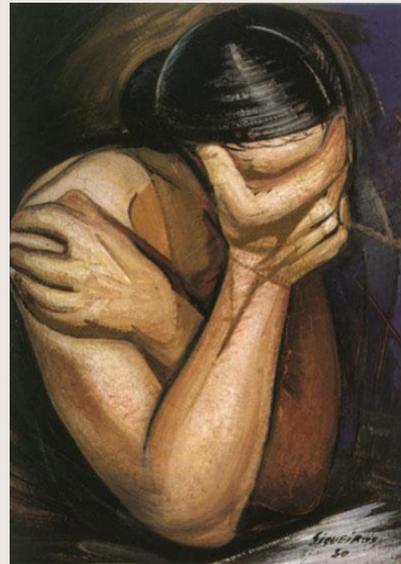


A angústia tem como função reconduzir o ser humano ao encontro consigo mesmo.

Tristeza



Angústia



Depressão



# Fatores externos



www.shutterstock.com · 1150971305

# Fatores internos



# DEPRESSÃO

---

Sufrimento psíquico profundo e duradouro, acompanhado de um forte sentimento de impotência e desinteresse pela vida.



# DEPRESSÃO

---

Afeta:

- . o sono e o apetite
- . a capacidade de sentir prazer
- . as relações (isolamento)



# DEPRESSÃO

---

**Endógena:** fatores hereditários ou biológicos (baixa concentração de Serotonina, Dopamina ou Noradrenalina)

\* Substâncias que influenciam: humor, ansiedade, sono e alimentação

**Exógena:** fatores ambientais



# ESTÃO OS JOVENS MAIS FRÁGEIS?

---



# SUICÍDIO

**VAMOS  
FALAR  
SOBRE  
ISSO**



# SUICÍDIO

---

É multifatorial.

É a consequência final de um processo desencadeado por uma série de fatores.





# Setembro Amarelo

## Campanha de Prevenção ao Suicídio

Alguns dos principais mitos e verdades sobre o suicídio:

### MITO

O suicídio é uma decisão individual, uma vez que as pessoas são livres para fazer suas escolhas.

### VERDADE

Os suicidas estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em suas escolhas. Adequadamente tratados, o desejo de se matar desaparece.

### MITO

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

### VERDADE

A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Boa parte dos suicidas manifestou a alguém, em dias ou semanas anteriores, o seu desejo de se matar.

### VERDADE

Falar sobre suicídio de forma adequada pode ajudar na prevenção. Da mesma forma, conversar com alguém sobre o assunto é uma forma de ajuda, e pode aliviar a angústia e a tensão trazidas por esses pensamentos.

### MITO

Falar sobre suicídio pode aumentar o risco.

### MITO

É proibido que a mídia aborde o suicídio.

### VERDADE

Engajada com a vida, a mídia deve abordar o suicídio de forma escrupulosa e responsável, sem sensacionalismos. Assim, a mídia contribui orientando a população quanto à adoção de atitudes protetivas e informando quanto às formas e locais de assistência.

# SUICÍDIO

---

Os sinais não devem ser interpretados como ameaças ou chantagens, mas como um pedido de ajuda!





Carmen Daf

QUANDO ALGUÉM PENSA EM  
SUICÍDIO, ELA QUER MATAR A DOR  
E NÃO A VIDA.

SETEMBRO AMARELO  
MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Querer morrer x Querer se matar!



# Suicídio

---

Falar de forma adequada é a melhor forma de prevenção.

Conversar sobre o assunto é uma forma de ajudá-la a aliviar a angústia e a tensão trazidas pelos pensamentos de morte.

# Sinais de alerta

---

. Transtorno psiquiátrico de base  
(depressão, transtorno bipolar, transtorno  
relacionado ao uso de alguma substância  
psicoativa, esquizofrenia e transtorno de  
personalidade)



# Sinais de alerta

---

. Tentativa prévia é o principal

fator de risco

. Auto mutilação



# Sinais de alerta

- . Falas de desespero e/ou desamparo:  
“Talvez a gente não se encontre de novo”, “Seria melhor se eu não existisse”, “Ninguém sentiria a minha falta”.
- . Desfazer de pertences (criações, bens e dinheiro)
- . Isolamento



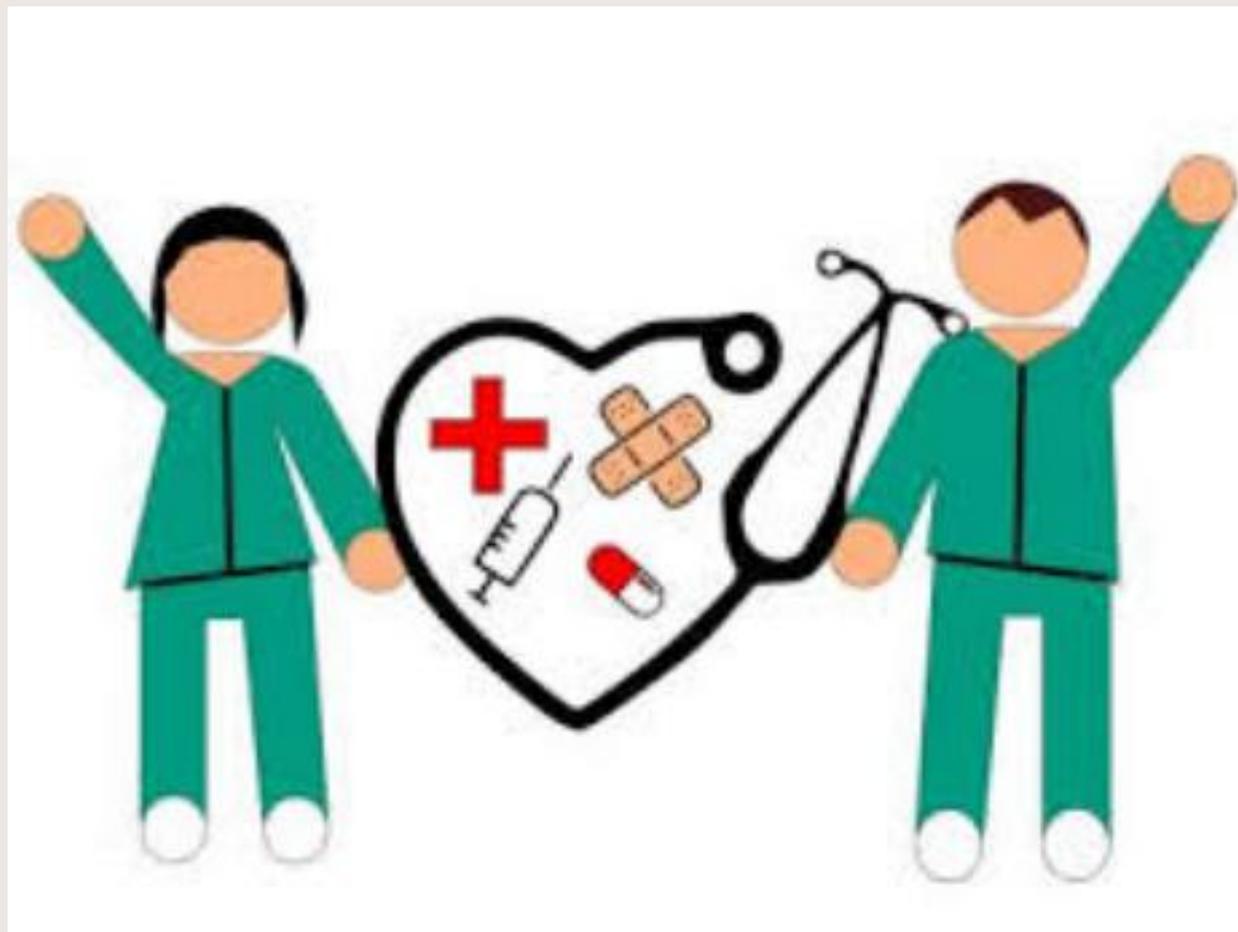


Carmen Daf

QUANDO ALGUÉM PENSA EM  
SUICÍDIO, ELA QUER MATAR A DOR  
E NÃO A VIDA.

SETEMBRO AMARELO  
MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Como podemos ajudar?



# Como podemos ajudar?

---

- . Aproximar sem julgar
- . Não banalizar
- . Acionar a rede de apoio mais próxima
- . Incentivar que procure ajuda profissional(CAPS, UBS,CVV...)



# Setembro amarelo

## Campanha de Prevenção ao suicídio

PALESTRA: OS DILEMAS DO EXISTIR HUMANO

O EVENTO ABORDARÁ REFLEXÕES SOBRE A VIDA E OS SEUS ENFRENTAMENTOS.

PALESTRANTE: PROF. DR. JOSÉ PAULO GIOVANETTI

DATA: 26/09/2017

HORÁRIO: 17H

LOCAL: AUDITÓRIO DO AGROS

Acesso: Setembro Amarelo  
E-mail: [psicossocial@ufv.br](mailto:psicossocial@ufv.br)

Realização:  
Divisão Psicossocial  
Universidade Federal de Viçosa

Apoio:



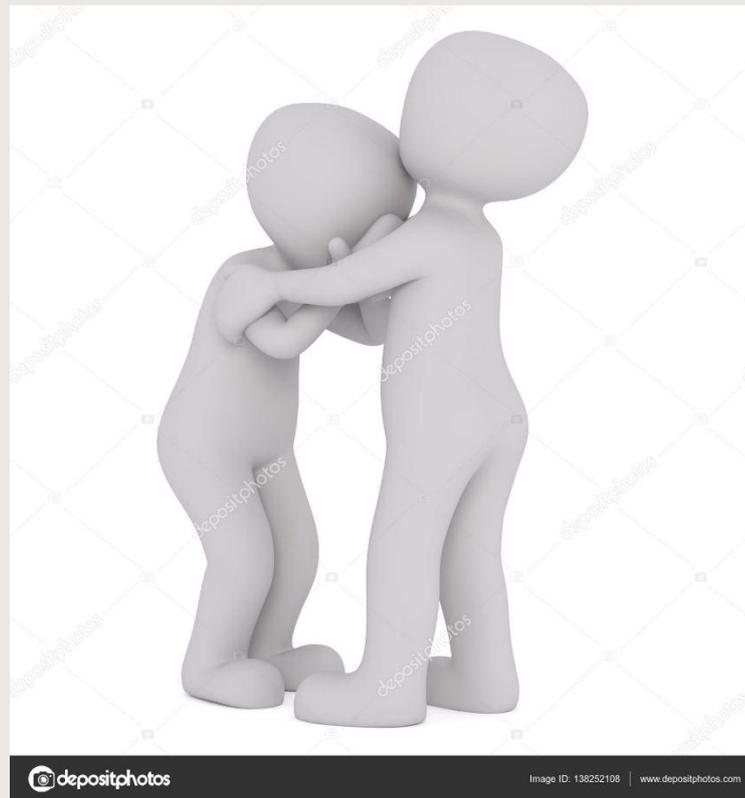
"TUDO QUE A GENTE SOFRE, NUM ABRAÇO SE DISSOLVE"  
(Jota Quest)



O melhor lugar do mundo é dentro de um abraço!



Abraço que não sufoca,  
que chega de mansinho  
e que vem pra ficar !!!



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:



**Afeto, presença, acolhimento, zelo!!!**

## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

---

Como comunicamos afeto na  
nossa família?



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

---

Quais os momentos de convivência  
em família?



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

---

Como lidamos com a dor e o sofrimento?



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

---

*“Está todo mundo ocupado.  
Ninguém tem tempo pra me ouvir!”*



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

*“Se eu falar o que eu estou sentindo  
as pessoas vão se afastar de mim!”*



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

*“Minha mãe não me escuta... Eu continuo insistindo de falar com ela, mas percebo que ela não me ouve!”*



## PREVENÇÃO NA FAMÍLIA:

---

*“Eu queria tanto estar em um lugar fechado, escuro e quentinho!”*

*“Eu sinto falta de abraço!”*

*“Posso te dar um abraço?”*



Estudo recente da *Columbia University*, de *New York*, focou a religiosidade dos pais e seus descendentes em relação à ideação / ato suicida.

---



A crença dos pais na importância da religião associou-se a baixo risco de comportamento suicida nos descendentes independente da crença dos filhos.



Divisão  
PSICOSSOCIAL

Psic. Carmen Lúcia Gomide  
Divisão Psicossocial  
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

# DIVISÃO PSICOSSOCIAL



Vila Giannetti, 28 / Campus UFV 3612-1930

# PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E DO SUICÍDIO NA FAMÍLIA

VAMOS  
FALAR  
SOBRE  
ISSO

