

Construção do ebook “Precisamos falar sobre suicídio”: relato de experiência

Lohana Murussi Castilhos¹

Márcia Dornelles Mariot²

Dayane de Aguiar Cicolella³

Resumo: O suicídio envolve diversos fatores, pois é uma situação complexa, representa um problema de saúde pública e significa todo ato executado pela pessoa que possui a intenção de morrer, utilizando-se de um método no qual acredita que será capaz de terminar com a própria vida, ou seja, é a morte intencional autoinflingida. Portanto, é necessária uma compreensão da situação singular na qual a pessoa está envolvida. No entanto, os suicídios podem ser prevenidos com intervenções individuais e coletivas de diagnóstico, atenção, tratamento e prevenção a transtornos mentais, aliado a ações de conscientização e promoção de apoio socioemocional. **Objetivo:** relatar a experiência de construção de material informativo, do tipo E-book, intitulado “Precisamos falar sobre suicídio”. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de um ebook que aborda diversos assuntos relevantes sobre a temática para divulgação em diferentes mídias. O material foi elaborado no mês de agosto de 2022 e conta com conteúdo de linguagem clara, de fácil entendimento e bastante ilustrativo, trazendo informações importantes e relevantes sobre o suicídio. O E-book conta com 50 páginas, dividido em onze capítulos. **Resultados e discussão:** foram descritos o relato da criação do material e os assuntos abordados dos capítulos. A obra foi criada com o intuito de divulgar informações e conscientizar sobre o suicídio, afim de que profissionais, famílias, amigos, possam conhecer mais sobre o assunto e reconhecer sinais de alerta e manejos em situações de risco. **Considerações Finais:** é possível aumentar a conscientização sobre o problema do suicídio com ferramentas fáceis para ajudar a si mesmo e aos outros, o E-book criado para realizar essa ação no setembro amarelo é a prova disso.

Palavras-chave: Enfermagem; Saúde Mental; Suicídio.

1 INTRODUÇÃO

O suicídio envolve diversos fatores, pois é uma situação complexa, representa um problema de saúde pública e significa todo ato executado pela pessoa que possui a intenção

¹ Estudante do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Cesuca. E-mail: lohana.rs@gmail.com

² Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente. E-mail: marciamariot@cesuca.edu.br

³ Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Cesuca. Doutoranda em Enfermagem. E-mail: cicolella@cesuca.edu.br

de morrer, configura-se como morte intencional autoinfligida. Portanto, é necessário compreender e respeitar a singularidade da situação que o indivíduo está envolvido (FONTÃO *et al*, 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 3 mil pessoas por dia cometem suicídio em todo mundo, o que significa que a cada 40 segundos uma pessoa se mata. Existem muitas razões para alguém cometer suicídio, geralmente, a pessoa precisa aliviar pressões externas como demandas sociais, culpa, autculpa, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação, etc. No entanto, o suicídio pode ser prevenido por meio de intervenções individuais e coletivas para o diagnóstico, cuidado, tratamento e prevenção de transtornos mentais, ações de conscientização, promoção de apoio socioemocional, limitação do acesso aos meios, etc. (BRASIL, 2021).

Os casos de suicídio crescem mundialmente, com impactos significativos, por isso ressaltamos a importância de falar acerca do assunto, que foi o principal motivo para a criação do E-book, pois falar reduz estigmas e promove conhecimento. Este trabalho objetiva relatar a experiência na construção de material informativo do tipo E-book que tem como título “Precisamos falar sobre suicídio”, com diversos assuntos relevantes sobre a temática para divulgação em diferentes mídias (Whatsapp, Facebook e Instagram).

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de um ebook que aborda diversos assuntos relevantes sobre a temática para divulgação em diferentes mídias. O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica (CAVALCANTE; LIMA, 2012). O material foi elaborado no mês de agosto de 2022 e conta com conteúdo de linguagem clara, de fácil entendimento e bastante ilustrativo, trazendo informações importantes e relevantes sobre o suicídio. O E-book conta com 50 páginas, dividido em onze capítulos.

Por ser um relato de experiência, o presente trabalho fica dispensado do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa, utilizando apenas do regimento da Lei 9.610/98, que versa sobre os Direitos Autorais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir serão descritos o relato da criação do ebook e os capítulos abordados no material.

3.1 CRIAÇÃO DO E-BOOK “PRECISAMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO”

Na perspectiva de dialogar com esta importante temática, o Ebook foi elaborado, no mês de setembro, como forma de ação à prevenção do suicídio. O referido material conta com dados relacionados ao suicídio e foi disponibilizado e compartilhado nas mídias sociais. O E-book conta com 50 páginas, subdivididas em onze capítulos que versam sobre a origem da campanha Setembro Amarelo; mitos e verdades sobre o suicídio; fatores de risco e populações vulneráveis; epidemiologia no Brasil e no mundo; notificações do suicídio, estratégias no manejo com pessoas em situação de risco ao suicídio; riscos e sinais de alerta para o suicídio; manejo do risco em caso confirmado; situações que envolvem o suicídio e pandemia Covid-19; bem como a divulgação de canais de apoio e ajuda como, por exemplo, o Centro de Valorização à Vida (FIGURA 1). Ao final, o material conta com frases para reflexão como “não é frescura”, “não é para chamar atenção” e também que nós devemos nos lembrar da empatia não só em setembro. A obra foi criada com o intuito de divulgar informações e conscientizar sobre o suicídio, afim de que profissionais, famílias, amigos, possam conhecer mais sobre o assunto e reconhecer sinais de alerta e manejos em situações de risco.

3.2 CAPÍTULOS DO EBOOK

No primeiro capítulo do ebook explicitamos a origem do setembro amarelo, contando um pouco da história de Mike Emme que cometeu suicídio com apenas 17 anos, e também como tudo iniciou aqui no Brasil. É importante que todos tenham disponível um conhecimento baseado em evidências científicas, por isso, no capítulo dois trouxemos mitos e verdades relacionais ao suicídio, como por exemplo: “O indivíduo com pensamentos suicidas sempre tem problemas mentais”, muitas pessoas vivem com problemas mentais e não são afetadas por pensamentos suicidas, bem como nem todas as pessoas que tiram sua vida tem algum transtorno mental. Após relatamos os fatores de risco e as populações vulneráveis ao suicídio, há uma série de fatores que influenciam na taxa de suicídio, como

por exemplo o perfil e estilo de vida dos indivíduos que apresentam o comportamento suicida. A OMS estima que a cada ano ocorrem, em média, 800 mil mortes por suicídio (em 2019, foram mais de 700 mil mortes).

Sabemos que olhando para os números fica mais fácil entendermos a proporção de casos, por isso, no capítulo 4 abordamos a epidemiologia no Brasil e no mundo de casos confirmados e tentativas de suicídio. Depois, ilustramos a ficha de notificação do suicídio para conhecimento e em seguida relatamos as estratégias de manejo com pessoas em situações de risco, o tema é bastante complexo mas a principal estratégia é saber ouvir e conversar. No capítulo 7 damos ênfase aos sinais de alerta para o suicídio, para que todos fiquem atentos a sua volta para pessoas que possam ter esses comportamentos e oferecer ajuda. Posteriormente, apontamos o que fazer se o risco for confirmado, contamos um pouco de como a pandemia do COVID-19 impactou na forma como as pessoas se relacionavam e por fim, no capítulo 11, a divulgação de canais de apoio e ajuda, como o Centro de Valorização à Vida, CAPS, ONGS e universidades.

3.3 FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO

Com a frase “falar é a melhor solução”, o convite do mês de setembro é importante porque temos que encontrar uma forma de entender o que é essa dor, por isso o dia 10 de setembro entrou no calendário como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Falar sobre sinais de alerta e buscar ajuda é fundamental para reduzir as mortes e tentativas de suicídio. O medo e a vergonha de que o suicídio seja um pecado ou mesmo um ato covarde leva aqueles que estão considerando a possibilidade de se abrir para ajudar.

Por mais que os números cresçam, o assunto dificilmente é pauta de conversas para a maioria dos indivíduos, mas são as conversas que abrem novas perspectivas e podem alertar familiares ou amigos de que algo não está certo. A partir daí, atitudes podem ser tomadas para resolver a situação, por isso é de extrema importância que todos estejam dispostos e prontos para discutir o tema. O mês se encerra, mas a reflexão sobre o tema não pode acabar.

Figura 1 E-book “Precisamos falar sobre suicídio”, 2022

Fonte: <https://drive.google.com/file/d/1XV4sesShIIIQ8jGPj4TSMEIVo9CpXzLQ/view?usp=sharing>

A campanha do Setembro Amarelo teve grande alcance e o E-book produzido foi muito elogiado por pessoas internas e externas à comunidade acadêmica reforçando a importância de temática da saúde mental e prevenção ao suicídio.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível aumentar a conscientização sobre o problema do suicídio com ferramentas fáceis para ajudar a si mesmo e aos outros, o E-book criado para realizar essa ação no setembro amarelo é a prova disso. A ação realizada possibilitou maior visibilidade à questão da saúde mental dentro da instituição, bem como à comunidade externa, com orientações e estratégias importantes sobre suicídio e como conversar com pessoas em situações de risco. A prevenção do suicídio não se limita à rede de saúde, deve ir além dela, exigindo a existência de medidas em diferentes áreas da sociedade que possam atuar em conjunto para reduzir os índices de suicídio.

REFERÊNCIAS

- BOTEGA, N.J. **Crise suicida: avaliação e manejo.** Porto Alegre: Artmed; 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Rede de Atenção Primária à Saúde. **Rede de atenção psicossocial.** Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/smp/smprasredepsicossocial>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde. **Boletim Epidemiológico**, Brasília, v.50, n. 24, set. 2019. Disponível em: <https://ameci.org.br/wp-content/uploads/2019/09/boletim-especial-21ago19-web.pdf>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde. Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. **Boletim Epidemiológico**, Brasília, v. 52, n. 33, set. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Vigilância em Saúde. Suicídio. **Saber, agir e prevenir.** [s.l.]; Ministério da Saúde; [s.d].
- CAVALCANTE, B.L.L.; LIMA, U.T.S. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **Journal of Nursing and Health**, Pelotas (RS), v. 1,n.2, p.94-103, 2012.
- FONTÃO, M. C. *et al.* Cuidado de enfermagem às pessoas atendidas na emergência por tentativa de suicídio. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.l.], v. 71, n. 5, p. 2199- 2205, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0219>. Acesso em: 20 ago. 2022.
- MELO, B.D. *et al.* (org). **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: violência doméstica e familiar na COVID-19.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Cartilha.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Suicídio. Notas descritivas, publicado em 17 de jul. de 2021. Disponível em: www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Depressão.** Tópicos. Retrieved August 28,2020, from Suicídio website: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Prevención del suicidio: um imperativo global.** Washington, DC: OPS, 2014. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54141/9789275318508_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- ORSINI, M. *et al.* Danos psíquicos durante pandemia por COVID-19 no Brasil. **Enfermagem Brasil**, [s.l.], v. 19, n. 3 p. 196-201, 14 jul. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/eb.v19i3.4256>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- PORTO, D.M.; DELZIOVO, C.R.; QUEIROZ, L.A. **Prevenção ao suicídio.**

Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2019.

SCAVACINI, K. **Suicide survivors support services and postvention activities: the availability of services and an intervention plan in Brazil.** 2011. Dissertação (Master in Public Health) - Karolinska Institutet, Departamento de Promoção de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio., Estocolmo, 2011.

SILVA, C. M.; COLUCCI NETO, V. Estatísticas, grupos de risco e sinais de um comportamento suicida. **Archives Of Health Investigation**, [S. l.], v. 9, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4995>. Acesso em: 6 dez. 2022.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS.

Disponível

em: www.tjdft.jus.br. Acesso em: 20 ago. 2022.

VIEIRA F, N, G. Sofrimento e desinstitucionalização: construindo redes de apoio em saúde mental. **Revista Subjetividades**, v. 11, n. 1, p. 309-333, 2016.