



OAB | CONCAD
NACIONAL



Suicídio:

compreender,
identificar e
intervir

SUMÁRIO

Apresentação	3
Fatores de risco	6
Como identificar	7
Como auxiliar.....	9
Onde buscar ajuda	10
Saiba mais sobre o programa Previne Saúde Mental.....	11
Referências.....	12

Promover saúde e bem-estar à Advocacia brasileira é a missão das Caixas de Assistência, integrantes do Sistema OAB. Por este motivo, a CONCAD tem a enorme satisfação de apresentar aos colegas de todo o país este trabalho, desenvolvido pela CAA/RS: a cartilha “Suicídio: compreender, identificar e intervir”.

Pioneira na preocupação com a saúde mental dos colegas, a Caixa gaúcha criou, em 2019, o programa Previne Saúde Mental. A iniciativa é resultado de amplo levantamento realizado pela entidade em 2018, e que apontou a urgência em oferecer ações efetivas voltadas ao bem-estar emocional da classe. Para isso, a CAA/RS contratou o serviço de atendimento psicológico on-line, subsidia parte da consulta para o (a) advogado (a), e conta também com o suporte técnico do psicólogo Felipe Ornell. Autor desta publicação, Felipe é responsável por criar, semanalmente, artigos focados nos “males” que mais nos atingem: burnout, ansiedade, consumo excessivo de álcool ou medicações, e outros transtornos decorrentes da nossa rotina de trabalho – que, convenhamos, não é das mais simples!

Falar sobre o suicídio costuma ser um tabu, mas é necessário. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de 800 mil suicídios são documentados a cada ano, o que corresponde a uma morte a cada 40 segundos. Além disso, estima-se que para cada suicídio existam 20 outras tentativas, eventualmente não relatadas. No Brasil, estudos indicam que mais de 30 pessoas tirem a própria vida a cada dia – número superior às mortes por Aids e que a maioria dos tipos de câncer.

Como você pode perceber, o assunto é delicado, mas necessário, e acreditamos que deve ser levado à luz do debate por quem preza pelo bem-estar da Advocacia. Este é mais um dos propósitos das Caixas de Assistência, além dos serviços prestados no âmbito assistencial, de lazer e benefícios, destinados muitas vezes aos mais humildes. São dezenas de milhares de convênios em todo o Brasil, desde planos de saúde a viagens, assim como campanhas de vacinação contra a gripe H1N1 e competições esportivas, apostando em saúde e integração da classe dos advogados.

Em tempos que enfrentamos uma pandemia, a paralização do Poder Judiciário, e outros graves problemas agudizam a renda da advocacia, o Sistema OAB está unido. E as Caixas de Assistência dos Advogados, dentre elas a CAA/RS, está cada vez mais ampliando a sua área de atuação. Tudo para assistir o (a) advogado (a) da melhor e mais ampla maneira possível. Como cada um de nós merece.

Felipe Santa Cruz
Presidente do CFOAB

Pedro Zanette Alfonsin
Presidente da CONCAD



Uma das missões das Caixas de Assistência é oferecer à Advocacia ações que promovam o seu bem-estar. Muitas profissões enfrentam altos índices de estresse, mas talvez em poucas isso esteja tão presente quanto na Advocacia – onde a pressão e a incerteza sobre os resultados são intrínsecas às práticas profissionais cotidianas. Altos índices de estresse, ansiedade, depressão e abuso de substâncias psicoativas foram verificados em profissionais do Direito. Isso tem feito com que grande parte dos afastamentos laborais registrados na área jurídica no Brasil sejam decorrentes de problemas relacionados a saúde mental.

Atenta a esta demanda, a CAA/RS conta com o programa Previne Saúde Mental, que promove a conscientização sobre o tema e o acesso facilitado a atendimentos psicológicos e psiquiátricos – proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida pessoal e profissional para advocacia gaúcha.

Uma das frentes trabalhadas pela CAA/RS é o suporte à Advocacia por meio de convênios com renomadas clínicas de Psicologia e Psiquiatria para o atendimento presencial. Mas a CAA/RS busca sempre pela inovação. Antes mesmo do início da pandemia do novo Coronavírus, a entidade ousou e lançou um serviço pioneiro: o atendimento psicológico on-line, subsidiando parte dos valores de consulta.

Desde a implementação do programa Previne Saúde Mental, em 1º de novembro de 2019, até o último dia 30 de novembro, foram realizados mais de 2,5 mil atendimentos on-line. A principal procura é para temas relacionados à ansiedade.

Como forma de potencializar a sensibilização e a percepção da necessidade de acompanhamento especializado, também desenvolvemos artigos no portal Previne Saúde Mental, muitos deles em parceria com profissionais renomados nas suas áreas de atuação. Além disso, são veiculadas diversas outras ferramentas que interagem e complementam-se entre si, como as aulas de meditação, meditação kids, pilates, depoimentos e vídeos sobre a matéria.

A cartilha “Suicídio: compreender, identificar e intervir”, insere-se neste contexto, trazendo em suas páginas os fatores de risco, sinais de identificação, orientações de como auxiliar pessoas em risco e onde buscar ajuda. Para cada suicídio documentado, cerca de 25 pessoas fizeram uma tentativa e muitas mais pensam seriamente nele. Logo, para prevenir este desfecho trágico, é fundamental que pessoas em risco acentuado sejam identificadas, acolhidas, protegidas e direcionadas para atendimento especializado. O objetivo deste material é auxiliar na identificação, no manejo, e indicar onde o atendimento especializado pode ser realizado.

É com entusiasmo que esperamos que este material se transforme em referência para outras Caixas de Assistência do país. Há muito trabalho a fazer, e não mediremos esforços para cumprir a nossa missão mais importante: oferecer qualidade de vida à Advocacia.

Claridê Chitolina Taffarel | Secretária-geral adjunta da CAARS e coordenadora do programa Previne Saúde Mental

Felipe Ornell | Psicólogo, responsável técnico pelo programa Previne Saúde Mental e autor desta Cartilha



Por que

esta discussão é importante
para a advocacia

Indicadores de saúde mental em advogados do Rio Grande do Sul:

- ▶ Estresse **78** %
- ▶ Sonolência **53** %
- ▶ Depressão **26** %
- ▶ Uso nocivo de álcool..... **13** %
- ▶ Tabaco **7** %

Entre 2012 e 2018, foram decorrentes de transtornos mentais e comportamentais:

30% das licenças médicas de advogados brasileiros.

60% dos afastamentos de procuradores brasileiros.



FATORES DE RISCO

para o suicídio

Apesar das causas do suicídio serem heterogêneas, e de não haver uma fórmula para identificar pessoas em risco, há alguns fatores bem estabelecidos.

Fatores de risco psiquiátricos

- ▶ Presença de transtornos mentais (depressão, transtorno bipolar ou esquizofrenia, por exemplo), principalmente sem tratamento ou em fase aguda.
- ▶ Dependência de substâncias psicoativas (álcool ou outras drogas).
- ▶ Transtornos de personalidade.

Outros fatores de risco

- Tentativa de suicídio anterior.
- Ideação suicida.
- Impulsividade elevada.
- Agressividade elevada.
- Histórico de suicídio na família.
- Isolamento social.
- Ruptura de relacionamentos conjugais e interpessoais.
- Ser separado / divorciado / viúvo, principalmente sem rede de apoio.
- Desesperança.
- Estressores relacionados ao trabalho (e burnout).
- Luto.
- Problemas financeiros.
- Ser idoso.
- Pertencer a populações minoritárias.
- Doenças crônicas não tratáveis.
- Dor crônica.
- Estar intoxicado por alguma substância.
- Ter presenciado ou sido vítima de guerras, violências, traumas, abusos ou discriminação.



Existem sinais que podem indicar que uma pessoa está

em risco?

Sim, uma forma de recordar destes sinais é a sigla DDDI:

- ▶ Desesperança;
- ▶ Desespero;
- ▶ Desamparo;
- ▶ Impulsividade.

Este conjunto de fatores pode indicar que há um risco elevado, principalmente quando ocorre simultaneamente aos elementos discutidos anteriormente. Por muito tempo, houve um mito de que o suicídio ocorre sem aviso prévio, atualmente sabe-se que não é verdade. Em geral as pessoas sob risco costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam desesperança, culpa, falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos. Há alguns sinais óbvios e que frequentemente são ignorados. Destacamos alguns deles abaixo:

Sinais Comportamentais

- Desinteresse por atividades que antes a pessoa apreciava.
- Alterações na alimentação/sono.
- Isolamento.
- Tristeza excessiva.
- Descuido com a aparência.
- Tratar de assuntos pendentes (fazer um testamento repentinamente, por exemplo).
- Calma repentina e atípica.

Sinais Verbais

Algumas frases tipicamente ditas por pessoas com ideação suicida podem fornecer pistas importantes:

- “não tenho mais utilidade”.
- “quero que Deus me leve”.
- “vou desaparecer.”
- “vou deixar vocês em paz.”
- “estou muito cansado para continuar”.
- “eu queria poder dormir e nunca mais acordar.”
- “ninguém sentirá minha falta quando eu for embora”.
- “é inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar.”



MITOS

sobre o suicídio

- ▶ Somente pessoas com transtornos mentais cometem suicídio.
- ▶ As pessoas que ameaçam se matar querem apenas chamar a atenção.
- ▶ Falar sobre suicídio pode encorajar tentativas.
- ▶ A maioria dos suicídios acontece repentinamente, sem aviso.
- ▶ Pessoas inteligentes não se matam.
- ▶ Nunca vi nenhum caso de suicídio.
- ▶ Isso está longe de mim.
- ▶ Quem pensa em se matar fica triste o tempo todo.
- ▶ Pessoas que pensam em se matar estão, obrigatoriamente, deprimidas.
- ▶ No Brasil, o número de suicídios vem diminuindo.
- ▶ Homens e mulheres utilizam os mesmos métodos de suicídio.
- ▶ Quando alguém sobrevive à tentativa de suicídio é sinal de que vai ficar tudo bem.
- ▶ Depois do tratamento, não há risco de nova tentativa de suicídio.



Como auxiliar pessoas em risco?

Quatro passos:

- 1.** Identificar o risco.
- 2.** Manejar a crise momentânea (manter a pessoa viva enquanto busca alternativas de auxílio).
- 3.** Avaliar o grau de risco (há plano ou apenas pensamento? A ideação é aguda ou crônica?).
- 4.** Encaminhar para tratamento especializado (e acompanhar).

Para isso:

converse (acolha),

acompanhe (não deixe a pessoa sozinha),

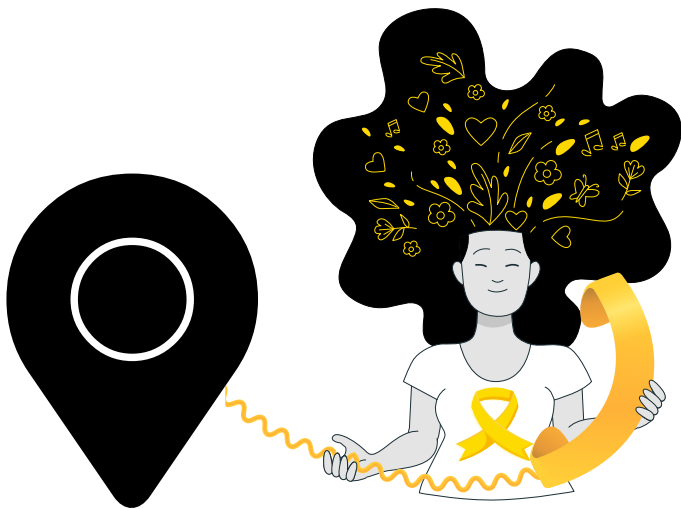
busque ajuda profissional,

proteja (retire facas, cordas, armas de perto, cuidado com janelas ou sacadas).

Para abordar a pessoa é importante tomar alguns cuidados:

- Busque um local reservado e sem elementos que possam oferecer risco.
- Faça ela se sentir acolhida e escutada, respeitada e levada a sério.
- Seja empático, demonstre consideração pelo sofrimento da pessoa, não diminua a dor dela.
- Demonstre apoio, inclusive na busca por alternativas.
- Tente descobrir se a pessoa está com pensamentos suicidas ou se há planejamento.
- É fundamental descobrir quais métodos a pessoa cogitou, isso ajuda a proteger.
- Aborde os motivos que ela tem para não fazer.
- Não tente “resolver a vida da pessoa”, possivelmente não há um problema, mas vários. Ajude a manejar a crise agudamente e busque auxílio especializado.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de serviços de saúde, de saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de saúde, de emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela própria pessoa.
- Se a pessoa com quem você está preocupado(a) vive com você, assegure-se de que ele (a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa.
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

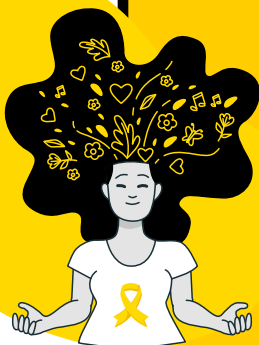




Onde

buscar ajuda para
prevenir o suicídio?

- 📍 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).
- 📍 Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, postos e centros de saúde).
- 📍 UPA 24h, SAMU 192, pronto socorro, emergências psiquiátricas e hospitais.
- 📍 Centro de Valorização da Vida – **188** (ligação gratuita). Também é possível acessar **www.cvv.org.br** para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita.
- 📍 A CAA/RS oferece atendimento psicológico presencial e virtual com condições especiais para a Advocacia. Para conhecer os conveniados ou agendar seu atendimento acesse **www.caars.org.br/saudemental**



Saiba mais sobre o programa

CAARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE

O programa Previne Saúde Mental da CAA/RS visa promover a saúde mental dos advogados (as) do Rio Grande do Sul. Para atingir esse objetivo realiza ações de prevenção, promoção e atendimento terapêutico seguro e de qualidade.



www.caars.org.br/saudemental

O Portal Previne Saúde Mental é dedicado à advocacia e oferece informações sobre temas estratégicos da saúde mental. Os conteúdos são exclusivos, com uma abordagem direcionada às particularidades dos profissionais do Direito.

No Portal, a Advocacia também encontra consultas a preços acessíveis com profissionais capacitados. O atendimento psicológico pode ser presencial ou on-line.

► **ON-LINE:** Com psicólogos credenciados no Psicologia Viva.

Advogados (as) podem escolher dia e horário para conversar on-line com um psicólogo sem sair de casa e com garantia de sigilo pagando apenas R\$ 39 por consulta.

► **PRESENCIAL:** Com psicólogos e psiquiatras conveniados à CAA/RS.

Advogados (as) também podem optar por atendimentos presenciais, que oferecem preços exclusivos em suas consultas.



AB NACIONAL | CONCAD

11

Referências

- **American Bar Association (ABA)** (2020). Suicide. Available from: https://www.americanbar.org/groups/lawyer_assistance/resources/suicide/
- **Associação Americana de Psiquiatria (APA)**. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders (DSM-5). Washington: American Psychiatric Association.
- **Arsenault-Lapierre G, Kim C, Turecki G**. Psychiatric diagnoses in 3275 suicides: a meta-analysis. BMC Psychiatry. 2004;4:37.
- **Bains N, Abdijadid S. Major** Depressive Disorder. [Atualizado em 27 de junho de 2020]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Janeiro de 2020.
- **Bee Touch** (2018). I Mapeamento de Saúde da Caixa dos Advogados do Rio Grande do Sul (CAA/RS).
- **Cho, J.** (2019) Attorney suicide: What every lawyer needs to know. Available from: https://www.abajournal.com/magazine/article/attorney_suicide_what_every_lawyer_needs_to_know.
- **Geara GB**. Suicídio: seus 10 maiores mitos e como a terapia pode ajudar 2020 [updated 2020-03-04. Available from: <https://blog.psicologiaviva.com.br/10-maiores-mitos-sobre-suicidio/>
- **Institute of Medicine (US) Committee on Pathophysiology and Prevention of Adolescent and Adult Suicide**, Goldsmith, S. K., Pellmar, T. C., Kleinman, A. M., & Bunney, W. E. (Eds.). (2002). Reducing Suicide: A National Imperative. National Academies Press (US).
- **Johnson, J.K.** (2020) Lawyers and suicide. Available from: <https://www.prainc.com/lawyers-and-suicide/>
- **Krill, P. R., Johnson, R., & Albert, L.** (2016). The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys. Journal of addiction medicine, 10(1), 46-52.



Referências

- **Lubin, G.** (2011) The 19 Jobs Where You're Most Likely To Kill Yourself <https://www.businessinsider.com/most-suicidal-occupations-2011-10#19-natural-scientists-are-128-times-more-likely-to-commit-suicide-than-average-1>
- **Melo, J.O.** (2015) ABA e seccionais tomam medidas para conter suicídios de advogados. Available from: <https://www.conjur.com.br/2015-mar-31/aba-seccionais-tomam-medidas-conter-suicidios-advogados>
- **Morris, A.** (2020) Lawyers Are at High Risk for Suicide. Texas Program Aims to Fight Back to Help Attorneys, Law Students. Available from: <https://www.law.com/texaslawyer/2020/05/13/lawyers-are-at-high-risk-for-suicide-texas-program-aims-to-fight-back-to-help-attorneys-law-students/>
- **OPAS-WHO.** Suicide Prevention | Myths and Facts about Suicide (social media cards) 2020 [Available from: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=rdmore&cid=10375&item=suicide-prevention&cat=communication&type=mys-and-facts-about-suicide-social-media-cards&Itemid=72367=pt]
- **Setembro Amarelo - Prevenção ao Suicídio - Brasil 2020** [Available from: <https://www.setembroamarelo.com>]
- **World Health Organization (WHO).** Suicide data: World Health Organization; 2019 [updated 2019-09-27 09:09:02. Available from: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/]
- **World Health Organization (WHO).** Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017. Geneva; 2017.
- **Yuodelis-Flores C, Ries RK.** Addiction and suicide: A review. The American journal on addictions. 2015;24(2).





CONCAD

