



cartilha de conscientização sobre o

SUICÍDIO!



INFORMAÇÃO PODE SALVAR VIDAS



Falar sobre suicídio não é nada fácil, pois o tema é delicado, complexo e envolve sentimentos como ansiedade, dúvidas, tristeza e luto. Por isso, ainda é considerado quase um 'tabu' pela maioria das pessoas. Mas a informação pode salvar vidas. Por isso é tão importante abordar a questão do suicídio e levar conhecimento sobre as possíveis causas, os fatores de risco, os principais sinais e comportamentos do suicida, os mitos e verdades sobre o assunto, bem como os fatores de proteção, que podem minimizar o problema.

PREVENÇÃO - Para quem está próximo à pessoa que sofre (seja pais, amigos, familiares, parceiros, professores ou colegas de trabalho) saber o que fazer é a principal forma de ajudar.

**Leia essa cartilha
e saiba mais sobre suicídio**

DADOS SOBRE SUICÍDIO SÃO ASSUSTADORES E ACENDEM SINAL DE ALERTA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 800.000 pessoas morrem, todos os anos, por atentarem contra a própria vida. Isso corresponde a uma morte a cada 40 segundos no mundo.

NO BRASIL, EM 2023 FORAM 17.002 MIL MORTES, APROXIMADAMENTE UMA MORTE A CADA 31 MINUTOS.

Dados estatísticos dos óbitos por lesões autoprovocadas intencionalmente (CID X60-X84) registrados pela Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente do Ministério da Saúde, referente ao período de 2020 à 2024 (sendo os dados de 2024 preliminares).

BRASIL

76.893 óbitos

SÃO PAULO

13.154 óbitos

S.J.CAMPOS

202 óbitos

Fonte: <https://svs.aids.gov.br/>

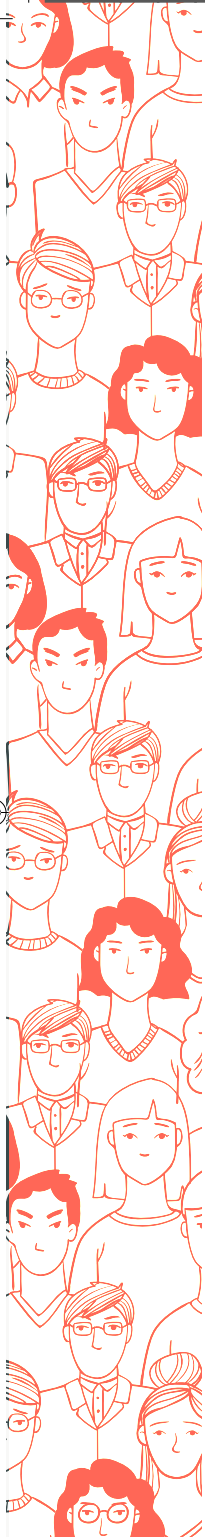
LESÃO AUTOPROVOCADA

(Autoagressão e tentativa de cessar a própria vida)

- **No Brasil**, em 2024, foram registrados mais de 179.000 casos, sendo mais de 490 por dia.
- **No Estado de São Paulo**, em 2024, foram registrados mais de 44.000 casos, sendo mais de 120 casos por dia.
- **Em São José dos Campos**, em 2024, foram registrados mais de 950 casos, sendo mais de 2 por dia.

Fonte: <http://tabnet.datasus.gov.br/>





ALGUNS NÚMEROS:

- 1 Em 2023, houve registro de 17 mil casos no país (cerca de 46/dia).
- 2 Hoje o suicídio é a 3ª maior causa de mortes entre jovens de 15 a 19 anos, e, a 4ª maior entre jovens de 20 a 29 anos.
- 3 A taxa de suicídio no Brasil entre jovens (15 a 29 anos) aumentou em 19% comparando os dados de 2020 a 2023.
- 4 No Brasil, cerca de 1.200 idosos (com 60 anos ou mais) morrem a cada ano em decorrência de suicídio.
- 5 Segundo o Governo do Estado de São Paulo, a cada suicídio consumado, estima-se 10 a 40 tentativas.
- 6 Dados da Associação Brasileira de Psiquiatria estima que 96,8% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais.
- 7 Um estudo em 9 países descobriu que 10 a 18% da população relatava ideação suicida e que 3 a 5% já tinham tentado suicídio.
- 8 Nos últimos 25 anos, entre as mulheres, o índice de suicídio aumentou 300% e, entre os homens, 1.900%. (idade entre 15 a 29 anos).

4 . Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade

SAIBA O QUE É MITO E O QUE É VERDADE!

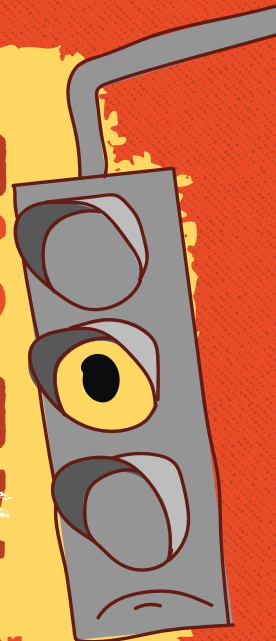
Quando o assunto é suicídio, logo vêm muitos mitos e preconceitos. Porém, também há importantes verdades em torno do assunto. É preciso saber diferenciar o que é real do que é ficção. **Veja o quadro:**

mito	verdade
Pessoas que falam em praticar suicídio não cometem suicídio.	A maioria das pessoas que se mata dá aviso da sua intenção.
Suicidas têm intenção absoluta e concreta de morrer.	Suicidas têm sentimentos que oscilam entre se matar ou não.
A "melhora" após a crise significa que o risco acabou.	Muitos suicídios ocorrem em um período de "melhora", quando a pessoa ganha energia e aumenta a vontade de transformar pensamentos desesperados em ação autodestrutiva.
Os suicídios podem ser evitados.	Nem todos os suicídios podem ser evitados. Mas cerca de 90% sim, segundo estudos, sobretudo se a pessoa buscar ajuda.
Uma vez suicida, sempre suicida.	Pensamentos suicidas podem retornar, mas não são permanentes. Em algumas pessoas eles podem nunca mais retornar.

Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 5 |



FRASES QUE SÃO **SINAIS** DA INTENÇÃO ~~DE SE MATAR!~~



“

Eu quero morrer \ Vou me matar

Gostaria de
estar morto

Se isso acontecer novamente,
acabarei com tudo

Eu não sei para que continuar vivendo

Estou cansado da vida,
não quero continuar

Não estarei aqui
quando você voltar

A morte poderá resolver
essa situação

Ninguém mais
precisa de mim

Logo você não precisará
se preocupar mais comigo

**Não
menospreze
os Sinais!**



REDES SOCIAIS PODEM DAR DICAS DE QUEM PRECISA DE AJUDA!

Perdi a aula de novo. Eu sou um lixo mesmo

Me deixe em paz

Não faço nada direito

Odeio todo mundo

Tenho vontade de sumir

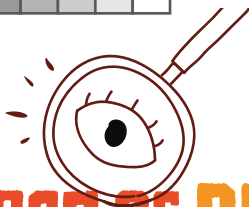
Não quero sair da cama nunca mais

3h da manhã e eu sem sono de novo

NÃO DESCUIDE, NUNCA!

Seja criterioso com o tempo gasto pelas crianças e jovens no computador. Acompanhe os acessos diários nas redes sociais, jogos, chats, vídeos e aplicativos. Há registros de vários casos de suicídio relacionados a essas mídias.

Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 7 |



Conheça os principais fatores de risco

Os fatores de risco são condições que aumentam as chances de um comportamento de risco para o suicídio.

Quanto mais fatores, maior o risco.
A presença de fatores, não são determinantes mas merecem atenção.

- ! História de tentativa anterior
- ! Transtorno mental associado
- ! Abuso de álcool e drogas
- ! Perdas recentes
- ! Isolamento Social



- ! Dinâmica familiar conturbada
- ! Doenças graves/incapacitantes
- ! Desesperança e insatisfação
- ! Comportamento de automutilação



| 8 . Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade



// **Cuidar de pessoas não é apenas
a minha profissão. É a missão
que escolhi para a vida."**

Médico há
25 anos,
gastroenterologista,
cirurgião e
intensivista

Casado com
a Dra. Regina, ,
pai de três filhos,
cristão e diabético
desde a infância

Nascido e morador
de São José dos
Campos, cursando
pós-graduação em
Gestão Pública

Ajudou a
implantar o SAMU
em São José dos
Campos e região

Realizou viagens
humanitárias no
Brasil e no
exterior

Atuou na linha de 
frente, na UTI, durante
a pandemia da Covid-19

Eleito vereador
já na primeira
candidatura, sendo
o quinto mais
votado de São José
dos Campos,
e reeleito para
o segundo
mandato (sendo
o terceiro mais
votado)

Eleito deputado estadual
também na primeira disputa
pelo cargo, com mais
de 46 mil votos

DEPUTADO FEDERAL
DR. ELTON
 **4412**

COMPROMISSO

**COMBATER ÀS BETS:
UM CÂNCER FINANCEIRO
QUE TAMBÉM ABALA
A SAÚDE MENTAL**



O combate às bets representa uma defesa da família, da saúde mental, do equilíbrio financeiro e do futuro das próximas gerações. Por isso é uma das bandeiras do candidato Dr Elton, se eleito Deputado Federal.

Dívidas, conflitos, sofrimento emocional e perda de projetos de vida podem estar entre as consequências.

**NÃO É APENAS
SOBRE APOSTAS.
É SOBRE VIDAS.**



COM SÃO PAULO 4412

Veja outras *propostas*



EM DEFESA DOS BRASILEIROS
NOS PLANOS DE SAÚDE



ACESSO MAIS RÁPIDO AOS
MEDICAMENTOS DE ALTO CUSTO



ACESSO MAIS RÁPIDO
AO TRATAMENTO DO CÂNCER



BARRAR A FUGA DE EMPRESAS
DE SÃO PAULO



DIABETES: TRANSFORMAR DIREITOS
EM ATENDIMENTO DE VERDADE



DEFESA DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE
PREVENÇÃO A DESASTRES NATURAIS

ELTON
4412

DEPUTADO FEDERAL
DR

DR
ELTON
4412

Ações **que** SALVAM VIDAS

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E VALORIZAÇÃO DA VIDA

Dr. Elton realizou dezenas de palestras em escolas, empresas em São José dos Campos, levando informação e conscientização sobre saúde mental, prevenção ao suicídio e valorização da vida.

**SAÚDE MENTAL
TAMBÉM É
PREVENÇÃO.**

PROJETO DE LEI BUSCA MAIS PROTEÇÃO COM PREVENÇÃO

O projeto propõe a instalação de grades laterais e superiores, tipo gaiola de proteção, em passarelas de pedestres e viadutos de todo o estado de São Paulo, ampliando a segurança e a proteção da vida.

LIVRO A DIVINA DOPAMINA AJUDA NA SAÚDE MENTAL COM ORIENTAÇÕES

O livro explica, de forma clara e baseada na ciência, como a dopamina influencia desejos, hábitos, atenção, compulsões e decisões em um mundo cada vez mais cheio de estímulos.

**Um convite para
entender o cérebro
e retomar o controle
das próprias
escolhas.**



DEPUTADO FEDERAL
DR. ELTON
4412



APONTE A CÂMERA
DO SEU CELULAR
E ACESSE O SITE
DO DR. ELTON

drelton4412.com.br



ALGUNS EVENTOS NEGATIVOS PODEM SER FATORES

DESENCADEADORES

PROBLEMAS FAMILIARES

MORTE DE PESSOA AMADA/
TÉRMINO DE NAMORO

CONFLITOS OU PERDAS
PESSOAIS

OPRESSÃO
E VITIMIZAÇÃO
(BULLYING/CYBERBULLYING)

GRAVIDEZ INDESEJADA/ABORTO

HIV OU OUTRA DOENÇA
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL

DEMANDAS ALTAS NA ESCOLA/
FALÊNCIA NOS ESTUDOS

DESEMPREGO

APOSENTADORIA NÃO
PLANEJADA

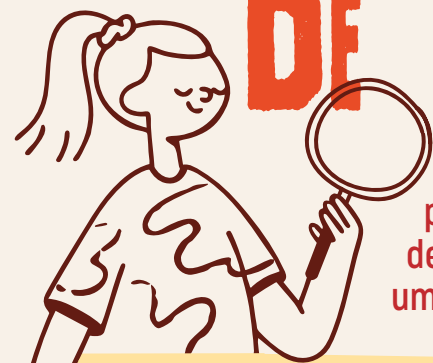


Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 9 |



É fundamental valorizar os fatores de proteção, que variam

DE PESSOA



Problemas familiares sérios, por exemplo, podem afetar a capacidade de contar com o ambiente familiar como um fator de proteção.

Aqui estão alguns fatores de proteção importantes, incluindo os 10 principais:

1 Rede de apoio emocional sólida (família, amigos, comunidade, filhos)

2 Acesso a tratamento de saúde mental adequado e contínuo

3 Capacidade de lidar com o estresse e habilidades de enfrentamento

4 Autoestima preservada e senso de valor pessoal



| 10. Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade

PARA PESSOA



É ESSENCIAL
CONHECER A
REALIDADE
INDIVIDUAL

Projetos
de vida, metas
futuras e
senso de
propósito

6

Presença de
espiritualidade
ou religiosidade
significativa

9

Possibilidade de falar
abertamente sobre
sentimentos e sofrimento
sem julgamento

Estabilidade nas
condições de vida
(trabalho, moradia,
finanças)

7

8

Restrição de
acesso a meios
letais (armas,
medicamentos,
substâncias)

10!

Ambiente
familiar
acolhedor
e livre de
violência

Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 11



Transtornos mentais e suicídio

Mais de 90% das pessoas que cometeram suicídio apresentavam um ou mais diagnósticos psiquiátricos na ocasião. Os transtornos do humor, em especial os estados depressivos, representam o diagnóstico mais frequente entre os portadores de doença mental que cometeram suicídio. Mas existem outros diagnósticos.

Transtornos do humor (depressão)	30,2%
Transtornos por uso de substância (álcool)	17,6%
Esquizofrenia	14,1%
Transtornos da personalidade	13%
Transtornos mentais orgânicos	6,3%
Transtornos de ansiedade/somatoformes	4,8%
Outros transtornos psicóticos	4,1%
Transtornos de adaptação	2,3%
Todos os demais diagnósticos	5,5%
Sem diagnóstico	2%



A DEPRESSÃO E O SUICÍDIO

Estudos mostram que o risco de suicídio ao longo da vida dos pacientes deprimidos, variam entre 2% e 6% em populações gerais e pode chegar a 10% e 15% em subgrupos de maiores riscos.

Esses subgrupos incluem:

PESSOAS SEM TRATAMENTO ADEQUADO

E QUE ENFRENTAM PROBLEMAS GRAVES,
COMO DIFICULDADE FINANCEIRA OU LUTO

COM TRANSTORNOS ASSOCIADOS,
COMO ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

A saúde mental tem caminhos
tem tratamento e tem esperança.
Psicoterapia e medicamentos
podem salvar vidas,
mas é preciso aceitar ajuda.



Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 13



FIQUE ATENTO AOS **Sinais**



Falar de um sentimento de desespero ou de sentir-se culpado por algo



Mudar os hábitos alimentares e de dormir



Falar sobre suicídios ou morte em geral, com frequência (inclusive nas redes sociais)



Perder o interesse nas coisas que normalmente gostava de fazer



Afastar-se dos amigos ou da família



Ter um comportamento autodestrutivo (como abuso de álcool, drogas ou dirigir em alta velocidade)



Falar em "ir embora"



Dificuldade em concentrar-se, pensar claramente e estudar

O que não se deve fazer!

NÃO FALAR APENAS FRASES DE INCENTIVO VAZIAS

"Levanta a cabeça"
"Pensa positivo"

NÃO CONDENAR/JULGAR

"Isso é covardia"
"É loucura"
"É fraqueza"

NÃO BANALIZAR

"É por isso que você quer morrer?"
"Já passei por coisas piores e não me matei"

NÃO DAR SERMÃO

"Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu. Siga em frente"

NÃO OPINAR

"Você quer chamar atenção"
"Isso é falta de vergonha na cara" "Isso é falta de Deus"

*Não é
drama!
É doença!*



COMO EU POSSO AJUDAR?

1 **Remova**

Os acessos aos meios de suicídio, com urgência

2 **Pergunte, converse!**

É mito que perguntar ou falar sobre suicídio incentiva a ação

2 **Mantenha**

A pessoa monitorada até receber tratamento adequado

Busque ajuda de profissionais

Encaminhe a pessoa para profissionais (psiquiatras, psicólogos, emergência ou hospital)

3 **Ofereça**

Apoio emocional

SE VOCÊ OU ALGUÉM PRÓXIMO ESTÁ PASSANDO POR SOFRIMENTO EMOCIONAL OU PENSANDO EM SUICÍDIO, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO (A)

CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Segunda-Segunda das 7h às 23h
R. Professor Alfredo César, 134 - Jd. Paulista

ou acesse o site: WWW.CVV.ORG.BR

No site o atendimento também pode ser feito por chat e e-mail

**LIGUE
188**



Em seu município você encontrará ajuda em

Pronto-Socorro Geral
Pronto-Socorro Saúde Mental
CAPS - Centro de Atenção Psicossocial
UBS - Unidade Básica de Saúde
SAMU (emergência) 192

**PROCURE
AJUDA**

Quem se preocupa com uma pessoa, ajuda toda a sociedade . 15



MAIS DE
150
mil
CARTILHAS

„ quem
se preocupa
com uma
pessoa,
ajuda toda
a sociedade. „



Não jogue esse material em vias públicas

CNPJ Candidato: 68.237.359/0001-10 CNPJ Contratado 17.771.662/0001-68 Tiragem: 25.000 (vinte e cinco mil) unidades

COMO VOTAR

- 1 Digite o número do seu candidato
- 2 Confira o nome e a foto
- 3 Aperte **CONFIRMA**

DEPUTADO FEDERAL | DR. ELTON

4 4 1 2 ✓

DEPUTADO ESTADUAL

SENADOR (1º VOTO)

SENADOR (2º VOTO)

GOVERNADOR

PRESIDENTE

APONTE
A CÂMERA
E ACESSSE
A COLUNA
DIGITAL

DEPUTADO FEDERAL
DR. ELTON
4412

DEPUTADO
FEDERAL
DR. ELTON
4412

envie sua sugestão e opinião



dreltonjr

