Precisamos **Falar** Sobre Suicídio



OAB PARANÁ

Comissão da Advocacia Iniciante

Catalogação da Publicação na Fonte
Bibliotecária: Rosilaine Ap. Pereira CRB-9/1448
Ordem dos Advogados do Brasil - Seção do Paraná

P923

Precisamos falar sobre suicídio / Coordenado por Ana Paula de Campos Serratto et al -- Curitiba : OABPR, 2021. (Coleção Comissões).

37 p.

Inclui Bibliografia

1. Suicídio. 2. Conscientização ao suicídio. 3. Prevenção ao suicídio. 4. Setembro Amarelo. I. Serratto, Ana Paula de Campos. II. Jezzini, Camila de Miranda. III. Carabagialle, Luciana Ferreira. IV. Lütt, Thaís Kronland. V. Farias, Helaynne Chrystian da Fonseca de. VI. Ribeiro, Katiely Lemes. VII. Santos, Paola Cristina Azevedo dos. VIII. Coleção Comissões. IX. Comissão da Advocacia Iniciante

CDDir: 341.55614

Índice para catálogo sistemático:

1. Suicídio - aspectos legais - 341.55614
2. Suicídio - prevenção - 364.1522
3. Suicídio - aspectos psiquiátricos - 616.85844



WAGNER MAURICIO DE SOUZA PEREIRA
PRESIDENTE DA COMISSÃO DA
ADVOCACIA INICIANTE

AIEDA MUHIEDDINE
VICE-PRESIDENTE DA COMISSÃO DA
ADVOCACIA INICIANTE

Integram o grupo de trabalho em saúde mental:

Ana Paula de Campos Serratto
Camila de Miranda Jezzini
Luciana Ferreira Carabagialle
Thaís Kronland Lütt
Helaynne Chrystian da Fonseca de Farias
Katiely Lemes Ribeiro
Paola Cristina Azevedo dos Santos

Índice

INTRODUÇÃO 02

DOENÇAS PSICOLÓGICAS E SUICÍDIO 04

Depressão 04

Ansiedade 04

Síndrome do Pânico 05

FATORES EXÓGENOS GERADORES DO SUICÍDIO 09

Pressão no Trabalho e excesso de horas trabalhadas 10

Alimentação 11

Família 12

Lazer (ou falta de) 13

COMO PERCEBER OS SINTOMAS? 16

FORMAS DE AJUDAR E SE AJUDAR 20

Onde procurar ajuda? 24

O que a OAB e a CAA podem fazer para ajudar? 27

REFERÊNCIAS 30





Quem cuida do direito do outro também precisa de cuidado!

INTRODUÇÃO

A Comissão da Advocacia Iniciante da Ordem dos Advogados do Brasil, Seccional Paraná, representada pelo Grupo de Trabalho sobre Saúde Mental, elaborou a presente cartilha para promover a conscientização sobre o Suicídio, tendo em vista o alarmante número divulgado pela Organização Mundial da Saúde que classifica o suicídio uma das principais causas de morte em todo o mundo, sendo a quarta causa entre os jovens de 15 a 29 anos depois de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal.

Em tempos difíceis como este que estamos passando, sentimentos relacionados à angústia, raiva, oscilação de humor crescem de forma alarmante, sendo ligados muitas vezes às inseguranças, incertezas, estresse, e, finalmente, a ansiedade que é outra emoção muito frequente.

Por estarmos cansados desta nova realidade e buscando ter esperança de melhorar nossa qualidade de vida, a CAI vem oferecer apoio e trazer informações para auxiliar na identificação e promover ações educativas e práticas para a saúde mental da jovem advocacia paranaense.

Esta cartilha não tem a intenção de proporcionar qualquer diagnóstico clínico, mas de oferecer ajuda na identificação e tratamento do problema. Neste período de Pandemia, a importância do cuidado da saúde mental para a vida pessoal e profissional se fez ainda mais necessário, por este motivo a CAI vem promover iniciativas e divulgar canais de ajuda para tais questões.

Embora o suicídio seja ato realizado com um propósito específico, ele traz como principais características a tentativa de amenizar ou interromper algum tipo de sofrimento psíquico que a pessoa vivencia.
Por este motivo, a presente cartilha aborda algumas informações sobre doenças psicológicas que acarretam sofrimento emocional e estão geralmente ligados a casos de suicídio.



Você não está sozinho!

DOENÇAS PSICOLÓGICAS E SUICÍDIO

Depressão

Segundo estudiosos da área, depressão é um transtorno psíquico afetivo comum, porém grave, causado por um ou uma soma de fatores que vão desde a genética até ambientais, afetando químicamente o cérebro do indivíduo causando reações químicas que podem ser de leves a gravíssimas.

Infelizmente, depressão é um transtorno mental muito mais comum do que se imagina. Segundo a OPAS (Organização Panamericana da Saúde - instituição diretamente ligada à Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, classes sociais, gêneros e raças, são acometidas por tal transtorno no mundo. É considerada, atualmente, a principal causa de incapacidade em todo mundo, contribuindo de forma bastante expressiva para a carga global de doenças e afastamentos laborais.

Ansiedade

Existem diversas definições a respeito do que significa a palavra ansiedade e, normalmente, tal conceito está relacionado com o sentimento de angústia, agonia, inquietação, preocupação, receio e impaciência. Sentir ansiedade parece algo natural do ser, principalmente nos tempos atuais, como se fosse uma condição da vida humana, sem exceção.

A ansiedade costuma caminhar lado a lado do medo e, muitas vezes, pode até parecer ser algo saudável quando nos deixa alerta a respeito de um possível risco, mas a situação começa a fugir de controle quando esse sentimento passa a ser prejudicial, nos causando limitações e sensações negativas constantes, fato este que ocorre na vida de muitas pessoas.

De acordo com um estudo de psiquiatria, realizado pela Universidade de São Paulo, podemos entender a ansiedade como:

> "[...] um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. [...]"

Assim sendo, a ansiedade nada mais é do que um "excesso de futuro" ou um acúmulo de pensamentos acelerados, que se antecipa no tempo e causa desgaste emocional, na maioria das vezes.

Síndrome do Pânico

É denominada síndrome do pânico, a condição clínica que reúne sintomas causados por frequentes ataques de pânico, ou seja, crises repentinas e intensas de ansiedade, que atingem alto nível de liberação de fatores químicos na circulação e causam sensações que se assemelham a sintomas de reais patologias físicas.

A crise provoca sintomas como forte dor no peito, dificuldade de respiração com sensação de sufocamento, aumento dos batimentos cardíacos, sudorese, calafrios etc. Neste momento o indivíduo sente como se algo

estivesse muito errado com seu corpo, como se estivesse diante de um perigo, mas sem nada visível que possa explicar tal reação. Esse pânico desproporcional ao estímulo que o provocou, juntamente à preocupação excessiva com ataques futuros e/ou modificações de comportamento para evitar situações que poderiam desencadear um ataque[1], é o que se chama de síndrome do pânico.

Na síndrome do pânico, existem três critérios importantes com relação aos ataques:

> "[...] A primeira e a mais importante, se caracteriza pela ansiedade súbita, um medo intenso de morrer. A segunda característica é a ansiedade antecipada. Nesta fase a pessoa desenvolve uma preocupação de vir a ser acometida por um novo ataque, surgindo um estado crônico de ansiedade. E a terceira fase, é o estado fóbico, no qual a pessoa fica com muito medo de sofrer um novo ataque de pânico e evita se submeter a situações em que seja difícil ou embaraçoso escapar ou obter ajuda, caso o ataque de pânico volte. [...][2]

Os ataques de pânico são episódios presentes em diversos tipos de transtornos psiquiátricos, que têm seus sintomas aprofundados em situações como essa. Esses ataques geram a sensação de aumento na antecipação de pensamentos catastróficos, dificultando ainda mais o controle das crises, pois quando há um disparo inicial de ansiedade, logo é ativado o medo das reações que ocorrem no corpo.

---

[1] BARNHILL, John W. Weill Cornell Medical College and New York Presbyterian Hospital. Ataques de pânico e Síndrome do Pânico. Última revisão em Abril/2020 Disponível em: https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/ataques-de-p%C3%A2nico-e-s%C3%ADndrome-do-p%C3%A2nico. Acesso em 10/08/2021.

[2] DA SILVA, Joelma do Carmo Tristão; LUVIZOTTO, Janayna. 16º Seminário de Pesquisa/ Seminário de Iniciação Científica – UNIANDRADE 2018. Síndrome do Pânico. Disponível em: https://www.uniandrade.br/wp-content/uploads/2019/07/Anais_2018-compactado-1.pdf#page=77. Acesso em: 10/08/2021.

O que preocupa nessa síndrome, é que a insegurança trazida por não saber quando, onde e por que irão acontecer, traz consigo a sensação de incapacidade de fazer coisas rotineiras e o medo de se comprometer profissionalmente ou pessoalmente com qualquer coisa, por não ter como controlar o momento dos ataques de pânico. Essa insegurança está presente na depressão e na ansiedade, que, com a constância de sentimentos de angústia e agonia, cumulados com episódios de intensidade súbita dessas sensações, podem ser gatilhos para dar continuidade aos desejos de morte, visando o desaparecimento desses sentimentos por intermédio do suicídio.



Juntos somos mais fortes!

FATORES EXÓGENOS GERADORES DO SUICÍDIO

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), os transtornos afetivos são o resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos durante a vida (desemprego, luto, traumas psicológicos), são mais propensas a desenvolver algum tipo de depressão ou outro tipo de transtorno afetivo, o que pode, por sua vez, levar a mais estresse e disfunção, piorando a situação de vida da pessoa afetada e o transtorno em si.

Já é constatado, por exemplo, que há relação entre a depressão e a saúde física e que as doenças cardiovasculares, por exemplo, podem levar à depressão e vice-versa.

No caso das crises de ansiedade, ou seja, nos momentos em que há um nível muito alto deste sentimento, o desconforto emocional pode ser tão grande, a ponto de gerar uma sensação estranhamente negativa no indivíduo, de modo que o medo desmedido pode fazer com que este não se sinta mais capaz de controlar os seus atos, gerando assim, graves consequências.

Portanto, ao lembrar que a maior parte dos transtornos psicológicos podem coexistir, é fundamental que haja uma preocupação quanto aos possíveis fatores que possam vir a causar estas angústias e, para tanto, serão tratados aqui alguns deles, não eximindo os demais porventura existentes, muito menos tirando sua devida relevância.

Pressão no Trabalho e excesso de horas trabalhadas

No mundo atual, tem-se aumentado cada vez mais a rotina de trabalho e de tarefas a serem desempenhadas. Com a globalização e com o excesso de informações a todo momento, tem-se a sensação de que o tempo não está mais sendo suficiente e que as pessoas precisam trabalhar cada vez mais, caso queiram conquistar espaços no mundo moderno.

Ocorre que, esse pensamento desenfreado vem causando inúmeros problemas, tanto físicos, quanto mentais. A pressão e o excesso de trabalho estão diretamente vinculados às poucas horas de sono, aumento de estresse (e consequentemente, tabagismo e alcoolismo), distúrbios no sistema imunológico, entre tantos outros.

Sabe-se que a carga de trabalho exagerada, sem intervalos para descanso, pressões externas para resultados cada vez maiores, as temidas “metas”, podem contribuir ou até mesmo gerar depressão e, em casos crônicos, levar ao suicídio, pois a sensação é de que o trabalho é interminável e nem todo o melhor desempenho consegue ser suficiente.

Este excesso, além de ser um fator preponderante aos transtornos psicológicos, ainda pode vir acompanhado de outros problemas, tais como: dores (fibromialgia), problemas respiratórios, insônia, fadiga, transtornos alimentares, etc.

Por isso, tratamento preventivos e o diagnóstico precoce ainda são as maiores formas de reduzir os casos de suicídio.

Alimentação

A alimentação saudável e de qualidade, é fator indispensável para garantir a saúde do corpo e da mente, sem contar que ajuda a prevenir doenças. O balanceamento dos nutrientes e a ingestão contínua de água são essenciais para o bom desempenho do organismo. Acontece que, por conta da falta de tempo que acomete a maioria dos indivíduos, tais cuidados são deixados de lado ou deixam de ser considerados como primeira opção.

Embora imperceptível em nosso dia a dia, a falta destes hábitos implica em uma série de consequências, que a longo prazo podem ocasionar efeitos graves, como por exemplo o desequilíbrio hormonal, dores corporais, alterações de humor, falta de energia, desenvolvimento de doenças, falta de vitaminas e nutrientes, etc.

Estudos recentes sugerem que uma dieta equilibrada, rica em alimentos com triptofano, ômega 3, vitaminas do complexo B, minerais e fibras podem auxiliar na redução dos sintomas dos transtornos psíquicos, assim como na prática de exercícios físicos de forma constante. Portanto, o acompanhamento junto a um nutricionista e a prática rotineira de exercícios, podem auxiliar no processo de melhoria do bem-estar físico e mental do paciente, de modo a incentivar o aumento dos índices de dopamina e serotonina (hormônios responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar) no cérebro.

Caso você não tenha condições de seguir um plano nutricional ou praticar exercícios de forma rotineira, busque melhorar nas pequenas ações, evitando o uso excessivo de açúcar ou alimentos gordurosos. Busque ingerir alimentos mais saudáveis, porém se permita eventualmente e faça o que te faz feliz.

Reserve alguns minutos de sua agenda para fazer uma atividade que te proporcione prazer e faça você se desconectar por algum tempo de sua realidade, pense em algo que você sempre quis aprender e explore essas possibilidades.



Família

É impressionante o número de casos de suicídio que possuem como fator determinante o abandono familiar. Aqui, entenda-se abandono como qualquer tipo de falta, seja por desprezo, agressão, carência de amor, carinho, diálogo, causada pela família.

A ideia do núcleo familiar é algo que deveria ser sólido, nutrido, regado de valores, um lugar de aconchego, para que se fosse possível desenvolver um aprendizado em conjunto, no intuito de dar força e amparo uns aos outros, para o preparo da vida.

Mas, o que se vê acontecendo é exatamente o oposto e a falta de liberdade, de expressão, de comunicação e de empatia dentro de casa, geram graves problemas externos. O indivíduo que não se sente acolhido ou bem visto no ambiente em que reside, guarda sentimentos negativos dentro de si e, normalmente, de forma acumulada, o que impacta diretamente nas relações sociais e na motivação de sua vida pessoal.
A discriminação, a falta de compreensão e o desrespeito entre pais e filhos, por exemplo, gera consequências psicológicas de alto nível, que desestabilizam e trazem a sensação de não pertencimento.

A família pode ser um fator determinante para o sucesso ou o fracasso no tratamento e prevenção ao suicídio. Embora existam tratamentos

bastante eficazes para a maior parte das doenças emocionais, estima-se que somente 10%[3] dos pacientes procuram ajuda profissional devido ao preconceito social. Em muitos casos, o próprio ambiente familiar corrobora para a piora no quadro sintomático do paciente, pois "marginalizam" os sintomas do indivíduo.

Segundo a ABRATA (Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos), a família e os amigos são fundamentais no tratamento dos transtornos afetivos. A compreensão e a motivação de entes queridos é parte essencial para a melhoria do paciente. Um dos sintomas mais comuns é se abater diante do próprio quadro, incapacidade de agir ou reagir à própria situação; e é por isso que a motivação externa, o incentivo à busca de tratamento especializado, o afeto e a "desmarginalização" da doença são tão importantes para a melhora dos quadros clínicos e, consequentemente, para a redução no número de casos de suicídio.

Lazer (ou falta de)

O tempo destinado às atividades de lazer está diretamente relacionado à saúde e ao equilíbrio mental, pois é algo que ajuda a reduzir o acúmulo de estresse e de ansiedade ocasionados pela pressão do dia-a-dia.

Lazer é sinônimo de "fazer aquilo que gosta", como forma de distração, relaxamento e descompressão, sendo que a sua falta normalmente ocorre pelo fato de ser uma das primeiras coisas a serem sacrificadas quando diante de um empecilho. Acontece que, suprimir o lazer, por não considerar sua devida importância, também pode gerar uma sobrecarga, que quando percebida mediante um cenário cumulativo, induz a comportamentos revoltosos e negativos, por parte do indivíduo.

[3] Dados coletados pela OPAS. OPAS; Depressão; Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>; Acesso em: 06/08/2021

Verifica-se que o lazer de forma geral é um fator extremamente importante para a melhoria dos pacientes, haja vista que contribui para o aumento de algumas substâncias essenciais ao bom funcionamento do organismo. Em média, o corpo humano necessita de 8 (oito) horas diárias de sono, assim como 30 (trinta) minutos de pausa após 3 (três) horas ininterruptas de trabalho[4].

Isso tudo, para que em conjunto com os demais fatores já mencionados, seja possível desenvolver uma melhoria na qualidade de vida, afinal o descuido e a negligência de cada uma das esferas que envolvem a proteção do ser humano, enquanto ser que sente, é a chave para o encontro daquilo que se entende por saúde mental.

[4]FIOCRUZ; Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia; Publicado em: 13/08/2020; Disponível em:<https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>; Acesso em 09/08/2021



Não esqueça de se amar todos os dias



Como perceber os sintomas?

Muito embora a depressão seja definida como, a perda ou a diminuição do interesse pela vida, provocada pelo desequilíbrio na bioquímica cerebral, os sintomas vão além das manifestações psíquicas. Isso porque, esse estado de desânimo, acarreta alterações fisiológicas, como resposta do organismo de que existe algo de errado na harmonização do funcionamento corporal.

Desta maneira, seus sinais superam os aspectos psicológicos comportamentais. Assim, seu diagnóstico, costuma ser um desafio para os profissionais de saúde, pois as pessoas acometidas dessa patologia frequentemente procuram assistência médica, a partir de sinais e sintomas físicos. Consequentemente, o médico acaba por tratar as consequências, mas sem

o descobrimento da causa raiz do problema, o paciente volta a recorrer em doenças e o estado de desânimo mental aumenta.

Por este motivo, é importantíssimo ficar atento aos sintomas como cansaço extremo, fraqueza, irritabilidade, angústia, ansiedade exacerbada, baixa autoestima, insônia (ou sono de má qualidade), falta de interesse pelas atividades que antes davam prazer, pensamentos pessimistas, pensamentos frequentes sobre a morte, comportamentos compulsivos, dificuldade para se concentrar, problemas ou disfunções sexuais e sensação de impotência ao incapacidade para os afazeres do dia a dia.

No geral, a ansiedade é uma preocupação excessiva e contínua de que algo ruim vai acontecer. Dessa sensação, derivam vários tipos de disfunção, como: Síndrome do Pânico, Fobias e, o mais comum, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

No Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o cérebro não desliga, desta forma, ela se caracteriza pela insônia, irritação excessiva, inquietação como se suas atividades nunca acabam, sente que não tem tempo suficiente para executar sua rotina, não consegue relaxar, choro fácil e diminuição da capacidade de concentração.

Na **Síndrome do Pânico**, a ansiedade se manifesta de maneira severa. É uma crise de pânico e nesta situação, a pessoa pode sentir falta de ar, suor intenso, taquicardia, dor no peito e sensação eminente de morte.

A identificação das manifestações descritas acima, não significam que estamos diante de algum tipo de Transtorno de Ansiedade ou da Depressão, ainda mais quando essas ocorrem de forma isolada, pois sabemos que a vida social é naturalmente estressante.

Contudo, estes sintomas são alarmantes e devemos ter um olhar cuidadoso, principalmente quando se desenvolvem de forma atípica, sem causa aparente e não apresentam melhora mesmo após atividades que deveriam proporcionar prazer.

É importante identificar os sinais de aviso, mudança de comportamentos ou a presença de comportamentos inteiramente novos devem ser observados. Isso deve ser levado ainda mais em consideração se o comportamento novo ou alterado estiver relacionado a um evento doloroso, perda ou mudança na vida desta pessoa. A maioria das pessoas que se suicidam exibe um ou mais sinais de alerta, seja pelo que dizem ou pelo que fazem.

Esteja atento se uma pessoa fala sobre querer se matar (mesmo em tom de brincadeira), que se sente sem esperança, não há razão para viver, ser um fardo para os outros, se sente preso e sente uma dor insuportável. Alguns comportamentos também podem sinalizar risco, especialmente se relacionados a um evento doloroso, perda ou mudança como o aumento do uso de álcool ou drogas, procurando uma maneira de acabar com suas vidas, como pesquisar métodos online, retira-se de suas atividades, se isola da família e amigos, atitudes violentas e agressivas, cansaço extremo e fadiga.

Pessoas que estão pensando em suicídio geralmente apresentam um ou mais dos seguintes estados de espírito como depressão, ansiedade, perda de interesse, irritabilidade, humilhação, vergonha, agitação, raiva, alívio e melhoria súbita.

O diagnóstico preciso e rápido destas doenças é fundamental para evitar consequências ainda mais grave da doença, como o suicídio.

Hoje verificamos uma gama de profissionais da saúde que incentivam seus pacientes a terem uma participação ativa em seus próprios diagnósticos, pois precisamos nos comprometemos com nós mesmos e nos tornar protagonistas do nosso tratamento e recuperação. Isso nos leva a um patamar de responsabilidade com nossa saúde mental e melhorias consideráveis em nossa qualidade de vida.



A gentileza é o jeito mais bonito de ser sol no dia de alguém



Formas de ajudar e se ajudar

Algumas medidas simples podem trazer resultados significativos em nosso bem-estar mental, como fazer atividade física, manter contato com amigos e familiares, ter bons hábitos de sono e reservar momentos do dia para atividades que tragam prazer e relaxamento.

Estes comportamentos podem diminuir o risco de desenvolver quadros como depressão e ansiedade, mas todos nós sabemos que a adoção destas medidas de uma hora para outra é algo bastante desafiador e é normal ter dias mais atribulados e estressantes, em que todo o planejamento dá errado.

A questão é quando esses incômodos passam do limite e começam a afetar a saúde e o bem-estar. Ao perceber que os dias passam e continuamos sentindo tristeza, apatia, falta de prazer, alteração do sono, mudanças no apetite, dificuldade de concentração, pensamentos pessimistas, diminuição de libido e ideias de culpa e morte, é fundamental buscar a avaliação de um especialista.

O papel do psicólogo ou médico é crucial para fornecer orientações personalizadas e, se necessário, fazer o diagnóstico de doenças psiquiátricas e prescrever o tratamento mais adequado ao paciente.

É normal do ser humano pedir ajuda em momentos críticos e isto também pode acontecer com pessoas que tentam ou querem cometer suicídio. A vontade de viver tenta prevalecer ao desejo de se autodestruir, o que pode fazer com que a pessoa considere a possibilidade de continuar vivendo.

Por isso é importante encontrar alguém que queira ouvir e compreender os sentimentos desta pessoa para incentivá-la a viver. **Saber conversar ou iniciar um diálogo sobre os sentimentos da pessoa em sofrimento não é fácil, mas seguir algumas dicas podem ajudar:**

1. Aproxime-se:
Ao iniciar uma conversa, busque uma aproximação afetuosa, sem cobranças ou julgamentos.

Nunca diga: *“Por que você está com essa cara?”*; *“Por que você está assim?”*; *“Você não tem motivos para isso”.*

2. Converse:
Busque ter empatia e enxergar as dores e angústias do outro, buscando um diálogo calmo e respeitando o tempo da outra pessoa. Empatia não é sobre entender o outro/se colocar no lugar do outro, mas sim uma forma de dizer ao outro ‘’eu não imagino o que você está passando, mas eu estou aqui”. É importante lembrar que talvez a abertura para esta conversa só venha depois de várias tentativas, seja paciente.

3. A hora é AGORA:
Não desista de tentar conversar assim que você identificar um problema, o tempo será crucial para evitar que algo aconteça.

4. Escute:
Buscamos trazer nossa experiência para servir de exemplo para os demais em situação de dificuldade, porém lembre-se de que sua função é "escutar" as angústias e problemas do outro. Procure ouvir mais do que falar.

5. Não julgue:
Nunca faça julgamentos, comparações ou dar lição de moral, julgar a experiência da pessoa em sofrimento a partir dos seus parâmetros pode ser contraproducente. Lembre-se que cada um sente a sua dor em seu próprio corpo.

6. Ajude:
ofereça ajuda e apoio, mesmo que isso signifique apenas e tão somente que você sempre estará ali para ouvir, abraçar, estar presente. Tenha sempre paciência, pois mudanças imediatas não existem. Preocupe-se em acolher e estar disponível.

7. Seja proativo:
Caso perceba que problema é mais sério, não hesite em buscar ajuda profissional. Pesquise profissionais, marque uma consulta, indique os caminhos possíveis e acompanhe a pessoa, se for possível, para garantir que o tratamento será levado adiante.

Se você conseguiu a abertura necessária para iniciar uma conversa com a pessoa em sofrimento, fique atento para algumas atitudes que devem ser evitadas, para que o vínculo criado não seja quebrado.

Evite dizer "Não chore!": Lembre-se de que, por vezes, a última coisa que a pessoa em sofrimento quer é fazer você sofrer. Mostre-se atencioso para o problema do outro, mesmo que isso envolva a expressão do choro.

O ambiente familiar também deve ser fortalecido para torná-lo um lar agradável para se viver, por meio de algumas atitudes:

1. Respeitem-se:
As ideologias políticas, partidárias e religiosas, assim como as opiniões diversas devem ser respeitadas em qualquer lugar, inclusive dentro de casa. Empatia e respeito são decisivos para um ambiente familiar saudável.

2. Lute junto:
É necessário empenho da família em ajudar, mostrando ao sujeito em sofrimento que o ambiente família é seguro e pode servir de abrigo, refúgio e apoio;

3. Comunicação não violenta:
As vezes, palavras podem machucar muito mais que a violência física, especialmente quando ditas por pessoas que se amam. Este exercício serve para qualquer situação em sua vida: antes de falar qualquer coisa, pergunte-se como se sentiria ao ouvir aquilo e se você gostaria de ouvir. Uma comunicação assertiva e pacífica vai gerar resultados muito mais positivos do que palavras duras e ofensivas.

4. Ambiente participativo:
Os integrantes da família devem sentir-se pertencentes ao "grupo" e partes importantes nas decisões familiares.

5. Partilhem e escutem:
Dedique tempo para estar com a família e busque meios de estar presente e reunidos para aproveitarem ou apenas conversar. Atenção: pode ser o momento que alguém comece a desabafar, então é bom estar pronto para as tensões e sempre feche esse momento garantindo que todos estão bem.

6. Cuidado com as tecnologias e redes sociais:
Observe em sua família se alguém apresenta algum comportamento abusivo e perigoso de tecnologias (celular, computador, televisão), especialmen-

te o uso excessivo de redes sociais, que podem trazer uma visão distorcida e manipulada da realidade, pois imaginamos que a vida das demais pessoas é sempre feliz, cheia de viagens e momentos inesquecíveis. Outro ponto crítico é a distorção da definição de beleza, pois observamos nas redes sociais pessoas sempre bonitas e esquecemos como as fotos podem ser modificadas.

Por estes motivos, esteja atento e observe sua reação ao propor uma parada para os momentos de família. Se a pessoa fica muito inquieta, não consegue ver a hora de tudo acabar para ligar o celular, não consegue interagir, dizendo que tem algo que precisa resolver em seu celular, fique atento! Talvez essa pessoa já esteja precisando de alguma intervenção profissional.

7. Procurem ajuda:
Não existe nenhuma vergonha em pedir ajuda profissional ou de alguma instituição especializada no assunto, pois nem sempre a família saberá como lidar com certas situações. Procure as pessoas certas que te ajudarão na resolução de algum conflito ou sofrimento familiar.

Infelizmente, sabemos que nem sempre o ambiente familiar será saudável, podendo existir violência intrafamiliar e abusos psicológicos. Caso você identifique pessoas nesta situação, busquem encaminhá-las para um atendimento psicossocial ou jurídico adequados. **Em casos de violência contra a mulher, crianças, adolescentes, jovens e idosos, DENUNCIEM**! No próximo tópico falaremos sobre as redes de apoio e canais de comunicação.

Onde procurar ajuda?

Em 2019 foi sancionada a Lei nº 13.819 que institui a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, tendo como objetivo promover a saúde mental, prevenir a violência autoprovocada, controlar os fato-

res determinantes e condicionantes da saúde mental; garantir o acesso à atenção psicossocial das pessoas em sofrimento psíquico agudo ou crônico, especialmente daquelas com histórico de ideação suicida, automutilações e tentativa de suicídio; entre outros.

Com a vigência da lei, o Poder Público institui esta política como estratégia permanente do poder público para a prevenção desses eventos e para o tratamento dos condicionantes a eles associados.

Um dos principais objetivos da lei é a garantia do acesso à atendimento psicossocial para pessoas em sofrimento psíquico agudo ou crônico, especialmente daquelas com histórico de ideação suicida, automutilações e tentativa de suicídio.

No seu artigo 4º, ela descreve que o poder público manterá serviço telefônico para recebimento de ligações, as quais são tratadas com sigilo e confidencialidade, destinado ao atendimento gratuito e sigiloso de pessoas em sofrimento psíquico, bem como deverão ser adotadas outras formas de comunicação para facilitar o contato e observando os meios mais utilizados para população.

Estes serviços de atendimento são realizados por profissionais com qualificação adequada e os casos suspeitos ou confirmados de violência autoprovocada são de notificação compulsória, ou seja, sua comunicação é obrigatória à autoridade de saúde que deverá manter sigilo de todas as informações presentes nesta notificação.

Em casos que envolvam criança ou adolescente, o conselho tutelar deverá receber a notificação e os estabelecimentos de saúde públicos e privados deverão informar e treinar os profissionais que atendem pacientes em seu recinto.

O **CVV – Centro de Valorização da Vida** realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Caso você sinta que precisa de um suporte

imediato e urgente, não deixe de entrar em contato pelo número 188 e acesse o site para mais informações: www.cvv.org.br.

É possível ligar para o **Disque Saúde (136)**, sendo um serviço de atendimento à população do Ministério da Saúde que fornece informações sobre várias doenças e orientações de como ter uma vida mais saudável. O telefone também recebe reclamações, denúncias e sugestões sobre o serviço prestado pelo SUS.

O Disque Saúde 136 funciona 24 horas; de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 18h, o cidadão pode falar diretamente com o teleatendente. Fora desses horários, as informações são disponibilizadas pela Unidade de Resposta Audível (URA), com informações gravadas.

Você pode receber atendimento nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) nas suas diferentes modalidades são pontos de atenção estratégicos para serviços de saúde de caráter aberto e comunitário constituído por equipe multiprofissional e realiza prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas, em sua área territorial, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial e são substitutivos ao modelo asilar.

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) é a porta de entrada da Assistência Social. É um local público, localizado prioritariamente em áreas de maior vulnerabilidade social, onde são oferecidos os serviços de Assistência Social, com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.

O Cras oferta o Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (Paif) e o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV). No Cras, os cidadãos também são orientados sobre os benefícios assistenciais e

podem ser inscritos no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal.

Se você realmente quer resolver a situação, a ajuda deve vir de uma fonte preparada para isso. Pesquise no CREAS, no CRAS, em universidades e hospitais da região. **Você também pode ligar no DISQUE 100**!



O que a OAB e a CAA podem fazer para ajudar?

A OAB também se preocupa com saúde e o bem-estar dos advogados e demais cidadãos, através da criação de grupos especializados no tema, como o caso da Comissão de Direito à Saúde da Ordem dos Advogados do Brasil – seção do Paraná, a qual fornecer um fórum colegiado para interação e troca de informações em prol da sociedade no que se refere a saúde, tendo como responsabilidade a atuação oriunda do advogado.

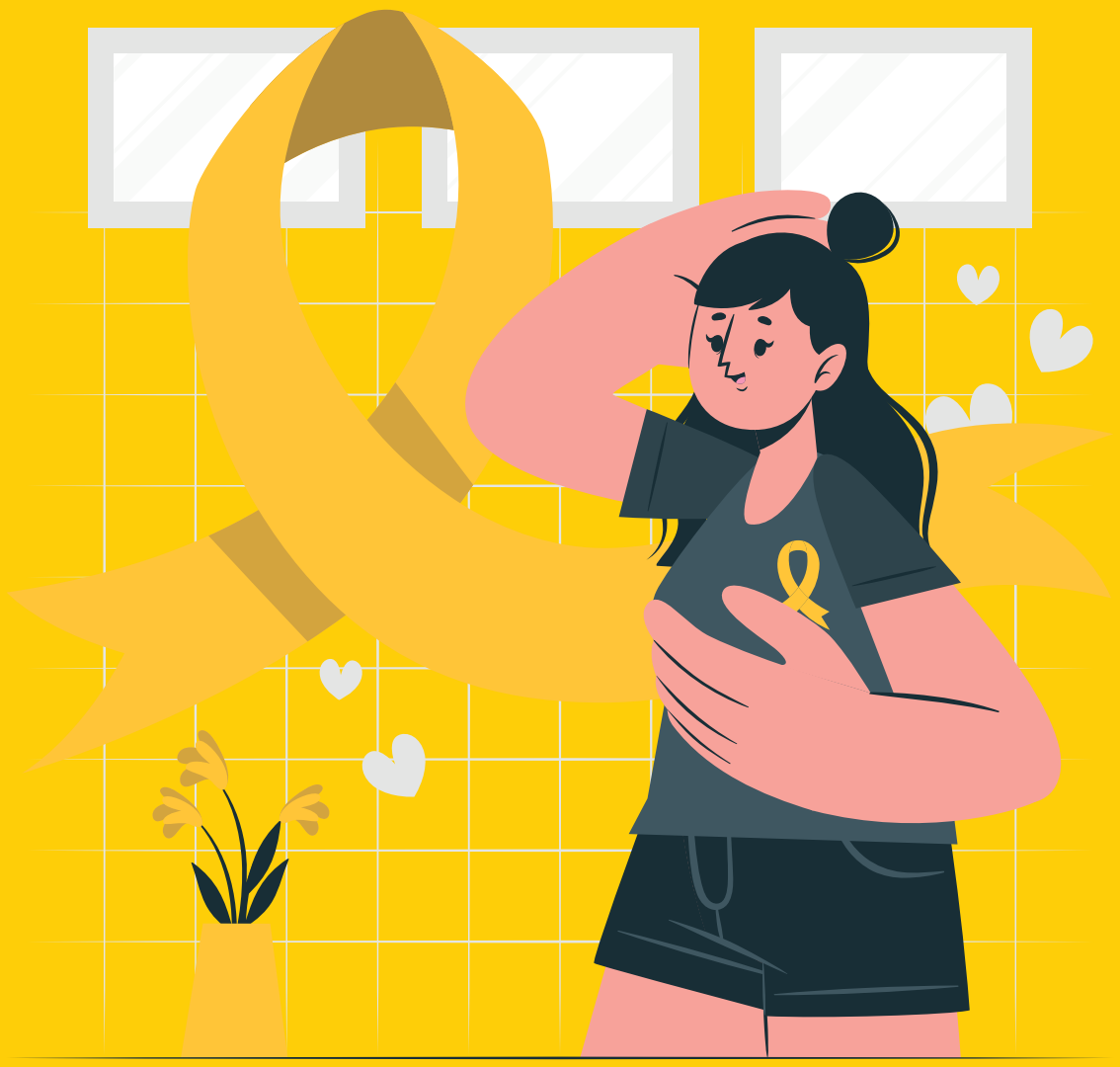
A comissão realiza desenvolvimentos de programas, produtos e serviços educacionais não-partidários de alta qualidade sobre questões ligadas a Saúde, além de buscar também servir a comunidade e a gestão pública em questões selecionadas a este tema.

A Comissão de Direito à Saúde fornece recursos para abordar os problemas enfrentados por advogados que atuam em escritórios de advocacia, no setor público e privado, e em instituições acadêmicas.

A Caixa de Assistência ao Advogado também possui um projeto de apoio a saúde mental dos advogados, oferecendo apoio de psicólogos conveniados. Os psicólogos do projeto Saúde Mental da CAA-PR estão realizando atendimentos virtuais e podem ser contatados através do WhatsApp. O projeto também está promovendo palestras online no perfil @aulasonline-caapr, no Instagram.

A Caixa de Assistência ainda conta com uma variedade de atividades para os advogados como aulas de vôlei, futebol, pilates, dança, yoga, teatro, corrida, xadrez, entre outros.

Se você é advogado e está passando por problemas de saúde e psicológicos, procure apoio nos programas ofertados pela OAB/PR e entre em contato com a Comissão de Saúde, a Caixa dos Advogados e com os membros do Grupo de Trabalho sobre Saúde Mental, as portas sempre estão abertas para todos que buscam melhorar sua vida!



Você ainda pode ser forte e se surpreender com a sua própria coragem.



REFERÊNCIAS

ABRATA, Associação Brasileira de familiares, amigos e portadores de transtornos afetivos; Família é peça fundamental no tratamento de depressão; Disponível em: <https://www.abrata.org.br/familia-e-peca-fundamental-no-tratamento-da-depressao/>; Acesso em 06/08/2021.

BRUM “e” ORTIZ “e” KANITZ; Publicado em 10 de dezembro de 2018; atualizado em 17 de junho de 2019; Como evitar ou tratar a depressão? Com exercício físico, oras. Veja saúde; Disponível em: FIOCRUZ; Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia; Publicado em: 13/08/2020; Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/como-evitar-ou-tratar-a-depressao-com-exercicio/>; Acesso em 08/08/2021.

CAMARGO, Izabella. Dá um tempo!: como encontrar limite em um mundo sem limites. 1. ed. Rio de Janeiro: Principium, 2020.

DICAS EM SAÚDE, Ansiedade. Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina. Instituto de Psiquiatria. Ambulatório de Ansiedade. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html#:~:text=%2D%20falta%20de%20controle%20sobre%20os,de%20uma%20situa%C3%A7%C3%A3o%20muito%20dif%C3%ADcil/; Acesso em: 09/08/2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz; Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia; Publicado em: 13/08/2020; Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>; Acesso em 09/08/2021.

OPAS, Organização Pan-Americana da saúde; Depressão; Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>; Acesso em: 06/08/2021.
SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentes Ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia. 2. ed. Rio de Janeiro: Principium, 2017.

BRASIL. SECRETARIA ESPECIAL DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL: Centro de Referência de Assistência Social – Cras; Disponível em: http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras; Acesso em: 06/08/2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE: Centro de Atenção Psicossocial (CAPS); Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/centro-de-atencao-psicossocial-caps; Acesso em: 06/08/2021.

CVV - Centro de Valorização da Vida. Disponível em: https://www.cvv.org.br/

BRASIL. Lei Nº 13.819, de 26 de abril de 2019. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato20192022/2019/Lei/L13819.htm. Acesso em: 06/08/2021. Brasil, 2019

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Acolha a Vida. Porque a vida vale a pena! Orientações para famílias sobre Automutilação e Suicídio. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/acolha-a-vida/cartilha_orientcao-familias-v0809.pdf>Acesso em: 06/08/2021.

GONÇALVES, Sandra Krieger. Cartilha da Saúde Mental da Advocacia: o cuidado de si como inerente à preservação dos diretos dos outros. – Brasília, OAB, Conselho Federal, 2018. Disponível em: http://s.oab.org.br/arquivos/2018/10/c8a958b9-c04e-42d3-83b5-e3faa24bee71.pdf. Acesso em: 09/08/2021.



Falar é a melhor solução

188

Centro de Valorização da Vida

OAB PARANÁ

Comissão da
Advocacia Iniciante