



Prevenção e posvenção do suicídio

Introdução	03
Ideação suicida	04
Suicídio na medicina veterinária	05
Importância da comunicação adequada	06
Fatores de proteção contra o suicídio	07
Prevenção do suicídio	08
A Importância da rede de apoio e da conscientização sobre suicídio	09
Como ajudar uma pessoa em sofrimento psicoemocional e/ou sob risco de suicídio	10
O que NÃO fazer com a pessoa em sofrimento psicoemocional e/ou sob risco de suicídio	11
Posvenção: A construção de um cuidado contínuo e humanizado	12
Como ajudar alguém que sofreu a perda de alguém por suicídio	13
O que NÃO fazer ou dizer a alguém impactado pelo suicídio	14
O impacto da perda dentro da equipe	15
Reconstruindo o ambiente após a perda por suicídio	16
A posvenção como legado de transformação	17
Conclusão	18

CAPÍTULO 01

Ideação suicida

A ideação suicida refere-se aos pensamentos ou fantasias de morte ou de cometer suicídio, sem necessariamente ter a intenção de realizar tal ato. Esses pensamentos podem variar em intensidade, desde ideias fugazes até planos concretos. O comportamento suicida, por sua vez, inclui ações mais ativas, como a busca por métodos de suicídio. Quando a intenção é seguida por ação, resulta no suicídio.

⚠ Sinal de alerta

Isolamento social

Perda de interesse por atividades

Sinais de desesperança

A ideação suicida é um indicador significativo de risco, sinalizando a necessidade de intervenção e acompanhamento adequado.

CAPÍTULO 02

Suicídio na medicina veterinária

É importante esclarecer que no Brasil não existem dados conclusivos sobre a taxa de suicídios entre veterinários.

Portanto, afirmar que esses profissionais possuem a maior taxa de suicídio é infundado e prejudica a compreensão do problema.

IMPORTANTE

Promover um diálogo saudável sobre a questão



Focar em informações baseadas em pesquisa científica



Evitar a criação de estigmas sem dados concretos

✓ A disseminação de informações sem respaldo científico pode criar estigmas e aumentar a pressão sobre os veterinários, ao invés de promover um diálogo saudável.



CAPÍTULO 03

Importância da comunicação adequada

Quando a divulgação de um suicídio é feita de maneira inadequada pode aumentar o risco de novas mortes por suicídio (efeito Werther), especialmente entre aqueles que já possuem vulnerabilidades emocionais. Para evitar o efeito Werther, é importante:

Não romantizar ou detalhar o ato suicida.

Enfatizar a importância da busca por apoio psicológico.

Informações sobre prevenção e saúde mental devem ser claras e sem alarmismo.

Focar no legado da pessoa, em vez de se concentrar apenas na circunstância de sua morte.



CAPÍTULO 04

Fatores de proteção contra o suicídio

✓ **Relacionamentos interpessoais saudáveis**

Ter vínculos de qualidade promove segurança emocional e pertencimento.

✓ **Acesso a suporte psicológico**

Terapia e aconselhamento são cruciais para lidar com a ideação suicida.

✓ **Desenvolvimento de habilidades de enfrentamento**

Estratégias como regulação emocional e resolução de problemas podem reduzir o impacto do estresse.

✓ **Práticas de autocuidado e bem-estar**

Sono adequado, alimentação balanceada, atividade física e lazer são fundamentais para o equilíbrio emocional.

✓ **Sentido de propósito e pertencimento**

Envolver-se em atividades significativas, como trabalho voluntário, fortalece a conexão com a vida.



A prevenção envolve ações que visam reduzir os fatores de risco e aumentar as estratégias de proteção contra a ideação suicida.

Na medicina veterinária, a prevenção deve ser centrada na promoção da saúde mental dos profissionais.

AÇÕES PREVENTIVAS INCLUEM



Espaços de acolhimento no ambiente de trabalho, proporcionando um ambiente mais saudável



Treinamentos em manejo do estresse para capacitar os profissionais a lidar com situações difíceis do cotidiano.



Políticas institucionais de saúde mental, para garantir um ambiente de trabalho acolhedor e saudável.



Programas de apoio psicológico para lidar com o estresse e desgaste emocional.



Redes de apoio entre profissionais, criando uma rede de suporte mútuo e compreensão



Educação emocional nas faculdades e escolas de veterinária, com ferramentas para gestão de crises.

A implementação dessas ações pode ajudar a reduzir o risco de ideação suicida e promover o bem-estar emocional dos profissionais veterinários.

CAPÍTULO 06

A importância da rede de apoio e da conscientização sobre suicídio

A Prevenção ao suicídio como esforço coletivo:

Não é responsabilidade de um único profissional

A prevenção ao suicídio deve envolver a sociedade como um todo, com apoio de familiares, amigos, colegas de trabalho, e profissionais de saúde.

Cultura de acolhimento e diálogo aberto

Criar um ambiente onde a saúde mental seja discutida abertamente pode reduzir o estigma e incentivar quem está em risco a buscar ajuda.

Rede de apoio eficaz

Familiares, amigos e profissionais de saúde devem ser capacitados para reconhecer sinais de alerta, oferecer apoio emocional e encorajar a busca por ajuda especializada.



Como ajudar uma pessoa em sofrimento psicoemocional e/ou sob risco de suicídio

Proporcione um local reservado e tranquilo

É essencial que haja um ambiente privado e sem distrações para uma conversa tranquila.

Disponibilize tempo para a escuta ativa

A pessoa muitas vezes precisa de mais tempo para expressar seus sentimentos e não se sentir como um "fardo". Ter tempo para ouvir é fundamental.

Escuta afetiva, atenta e sem julgamentos

Validar os sentimentos da pessoa e sua dor ajuda a reduzir o desespero. Não é dar conselhos, apenas ouvir com empatia.

Não interrompa com frequência

Deixe a pessoa falar no seu ritmo. Às vezes, o silêncio pode ser mais confortável e terapêutico.

Evite perguntas invasivas ou indiscretas

Não force a pessoa a compartilhar algo que ela não se sinta pronta para falar.

O foco deve ser ajudar a pessoa a encontrar alternativas para lidar com suas dificuldades ou a buscar ajuda. O que muitas vezes vemos como “futilidade” pode ser, na verdade, um pedido de socorro.

Se você não se sentir emocionalmente disponível, seja honesto. Reconheça a dor da pessoa e proponha ajudá-la a buscar o auxílio adequado.

CAPÍTULO 08

10

O que NÃO fazer com a pessoa em sofrimento psicoemocional e/ou sob risco de suicídio

Não desafie a pessoa sobre o suicídio

"Se quisesse se matar, já teria feito..."
"Quer se matar? Então se mata, vai, duvido que tenha coragem..."

Não faça sermões ou diminua a dor da pessoa

"Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu..."

Evite usar crenças religiosas de forma rígida ou punitiva

"Te falta Deus."
"É pecado."
"Vai para o inferno."

Não condene ou julgue

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

Não minimize o problema

"É por isso que quer morrer?"

Não compare com outras experiências

"Já passei por coisas bem piores e não me matei." "Fulano também passou por isso e resolveu assim ou assado."

Não ofereça frases de incentivo vazias

"Levanta a cabeça, deixa disso."
"Pense positivo." "A vida é boa."
"Você tem família... pense neles."

Não diga que tudo vai ficar bem de forma genérica

"Isso passa..."
"Vai ficar tudo bem..."
"O tempo cura tudo..."

Não jure segredo

A pessoa precisa de ajuda profissional, e o segredo pode impedir essa busca.

CAPÍTULO 09

Posvenção: A construção de um cuidado contínuo e humanizado

A posvenção se refere ao apoio emocional e psicológico oferecido às pessoas afetadas pela morte de alguém por suicídio. No contexto da medicina veterinária, isso se torna ainda mais importante quando um profissional da área se suicida, impactando diretamente colegas e familiares.

O luto por suicídio pode ser intensificado por sentimentos de culpa e vergonha. O suporte contínuo e a criação de grupos de apoio são essenciais para ajudar aqueles que ficam a lidarem com a dor.

A comunidade veterinária deve engajar-se ativamente para minimizar o impacto psicológico da perda.



CAPÍTULO 10

Como ajudar alguém que sofreu a perda de alguém por suicídio

Escuta ativa e sem julgamentos

Validar sentimentos como raiva, culpa, frustração e tristeza.

Permitir que a pessoa fale o quanto necessário

Respeitar o processo de luto e a necessidade de repetição.

Manter contato após o evento

O sofrimento persiste mesmo após o tempo passar, e o apoio contínuo é fundamental.

Proporcionar momentos de descontração

Oferecer apoio emocional respeitando os limites da pessoa

IMPORTANTE

Quando não se sente capaz de ajudar, ser honesto também é uma forma de empatia, sugerindo a busca por ajuda profissional.



CAPÍTULO 11

O que NÃO fazer ou dizer a alguém impactado pelo suicídio

Evite o termo “suicida” para se referir à pessoa falecida

Isso reforça o preconceito e aumenta o estigma

Não perguntar sobre detalhes do ato suicida

Isso aumenta o sofrimento e não auxilia

Não questionar sobre sinais que poderiam ter sido notados

Nem sempre os sinais são evidentes, e questionamentos como esse aumentam a culpa

Não perguntar “por que” a pessoa se suicidou

O suicídio é multicausal, e buscar culpados não ajuda

Não se esquivar da pessoa em eventos sociais ou no trabalho

O isolamento social prejudica
Aumenta o estigma

Evitar sermões e julgamentos

Não fale sobre a pessoa falecida como egoísta ou covarde

Não dizer que a pessoa está em “um lugar pior” ou que o sofrimento continua

Esse tipo de comentário agrava a dor de quem ficou

CAPÍTULO 12

O impacto da perda dentro da equipe

Quando um suicídio ocorre em uma equipe de trabalho, o choque, a culpa e a impotência se espalham rapidamente. Profissionais que compartilharam o ambiente com a pessoa falecida podem viver um luto complicado, misturado com sentimento de que poderiam ter feito algo para evitar a tragédia. Isso pode aumentar a ansiedade, sintomas depressivos e até gerar novas crises emocionais no grupo.

PARA MINIMIZAR ESSE IMPACTO, A POSVENÇÃO DEVE INCLUIR

Reuniões de acolhimento e escuta ativa

Criar um espaço seguro para que os profissionais compartilhem suas emoções, sem medo de julgamentos.

Acompanhamento psicológico institucional

Oferecer suporte psicológico no ambiente de trabalho para ajudar os enlutados a processarem a perda e prevenirem problemas emocionais futuros

Redução do tabu sobre saúde mental

Promover uma cultura organizacional em que falar sobre sofrimento emocional seja algo normal e aceito, evitando o estigma e prevenindo novos casos.

CAPÍTULO 13

Reconstruindo o ambiente após a perda por suicídio

A reestruturação emocional do grupo após um suicídio é um dos maiores desafios da posvenção. O silêncio coletivo pode gerar isolamento e dificultar a expressão do luto. Para evitar que o trauma se torne um tabu, algumas ações podem ser tomadas:

Criação de um espaço de homenagem respeitosa

Lembrar da pessoa falecida de forma digna e humanizada, não reduzindo sua identidade ao suicídio.

Treinamento de líderes e gestores

Capacitar coordenadores e supervisores para lidarem com os impactos emocionais da equipe e oferecerem apoio adequado.

Incentivo ao autocuidado

Encorajar os profissionais a reconhecerem seus limites e buscarem ajuda quando necessário.

Mudanças institucionais

Se o suicídio refletir problemas estruturais, como carga horária excessiva ou ambiente de trabalho tóxico, é necessário revisar esses pontos para evitar novos casos.

CAPÍTULO 14

A posvenção como legado de transformação

Cada caso de suicídio oferece uma lição sobre a necessidade de cuidar melhor dos indivíduos, especialmente em profissões de alta demanda emocional. A posvenção deve ser vista como uma oportunidade para transformar a cultura organizacional e social, criando um ambiente onde a dor seja reconhecida, expressa e acolhida antes de atingir um ponto crítico.

Se a prevenção ao suicídio salva vidas, a posvenção oferece o caminho para que aqueles que ficaram possam encontrar formas saudáveis de seguir em frente, lidando com a ausência sem se sentirem sozinhos no processo. A posvenção é, assim, um legado de transformação, que promove um ambiente de cuidado contínuo, acolhimento e suporte emocional.



CONCLUSÃO

Para prevenir o suicídio na medicina veterinária e proporcionar um acolhimento adequado aos enlutados, é importante:

- 01** Campanhas de conscientização
- 02** Divulgação de informações corretas
- 03** Grupos de apoio.
- 04** Ações de prevenção e pósvenção
- 05** Cultura de apoio

Equipe Ekõa Vet:

Psicóloga Dra. Bianca Gresele
CRP: 08/23898
Presidente

Médica Veterinária Andréa Rodrigues Barboza
CRMV-RJ 4074
Vice-Presidente

Médico Veterinário Adriano Baldaia
CRMV-RJ 8123
Secretário

Médico Veterinário Pedro Cupolillo
CRMV-RJ 10529
Tesoureiro

Psicóloga Caroline Escobar Cisnero
CRP: 08/28500
Tesoureira 2

Psicóloga Camilla Eckert
CRP: 08/28392
Conselho fiscal

Psicóloga Juliana Sato
CRP: 06/77653
Marketing

Psicóloga MSc. Anna Laura Leal Freire
CRP: 09/11128
Marketing

Médica Veterinária Bruna Bianchini Real
CRMV-SP: 37135
Administrativo

Médico Veterinário Raphael Vieira Ramos
CRMV-SP 37285
Conselho Fiscal

Médico Veterinário Rodrigo Cavalcanti
CRMV-ES: 3282
Conselho fiscal

Autoras:

Psicóloga Dra Bianca Gresele
Psicóloga Juliana Sato
Médica Veterinária
Andréa Rodrigues Barboza



**ekõa
vet**
Associação Brasileira
em prol da Saúde Mental
na Medicina Veterinária