



ABCARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL



Suicídio:

compreender,
identificar e
intervir

SUMÁRIO

Palavra da CAA/RS.....	3
Apresentação.....	4
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

Uma das missões da Caixa de Assistência dos Advogados é oferecer à advocacia conhecimento sobre variados temas que vem ao encontro de seu bem-estar. Neste sentido, mantém o programa Previne Saúde Mental, fortalecendo a ideia de que é preciso cuidar da saúde física, mas reforçando que uma vida saudável também passa pela saúde mental.

Uma das frentes trabalhadas pela CAA/RS, braço assistencial da OAB/RS, é o suporte à advocacia através de convênios com renomadas clínicas de psicologia, nos moldes tradicionais de atendimento presencial. Mas a CAA/RS busca sempre pela inovação. Antes mesmo do início da pandemia do Novo Coronavírus, que marcou 2020, a entidade ousou e lançou um serviço pioneiro, o Atendimento Psicológico On-line, através de uma parceria com a empresa Psicologia Viva, subsidiando parte dos valores de consulta.

Desde a implementação do programa Previne Saúde Mental, em 1º de novembro de 2019, até 27 de setembro de 2020, foram realizados mais de 1800 atendimentos online. A principal procura é para temas relacionados à ansiedade.

Como forma de potencializar a sensibilização e a percepção da necessidade de acompanhamento especializado são desenvolvidas ações informativas, em parceria com o psicólogo Felipe Ornell. Responsável técnico pelo programa, ele publica, semanalmente, nas redes sociais da CAA/RS textos sobre o tema, com a colaboração de profissionais renomados nas suas áreas de atuação.

Ornell também elaborou o conteúdo da nova publicação da CAA/RS, a Cartilha “Suicídio: compreender, identificar e intervir”, que traz em suas páginas os fatores de risco, sinais de identificação, orientações de como auxiliar pessoas em risco e onde buscar ajuda. É com entusiasmo que esperamos que este material se transforme em referência para outras Caixas de Assistência do país.

A CAA/RS continuará a buscar pelo pioneirismo não medindo esforços para manter sua missão tão importante: oferecer qualidade de vida à advocacia gaúcha.

Pedro Zanette Alfonsin
Presidente

Mariana Melara Reis
Vice-Presidente

Neusa Maria Rolim Bastos
Secretária-Geral

Claridê Chitolina Taffarel
**Secretária-Geral Adjunta • Coordenadora
do projeto Previne Saúde Mental**

Gustavo Juchem
Tesoureiro

CAA/RS • Gestão 2019/2021



OAB CAARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS
PREVINE
SAÚDE MENTAL

3

Apresentação

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. É comum que o dia a dia de um advogado envolva disputas judiciais e o gerenciamento de situações de alta tensão. Constantemente, o advogado acompanha histórias de violência, sofrimento e violação de direitos, sobre as quais é desafiado a encaminhar soluções. Além disso, há a cobrança contínua para se obter resultados excelentes, o que exige um alto grau de perfeccionismo em cada processo - que eventualmente esbarra em prazos curtos e na burocracia elevada. Há ainda a sobrecarga de trabalho, muitas vezes associada a falta de tempo para relaxar, e as relações profissionais de disputa que se estabelecem diante de um mercado competitivo. Por fim, é preciso lidar com a frustração quando as expectativas não são alcançadas.

O resultado deste conjunto de fatores vai da exaustão e a vulnerabilidade ao adoecimento psíquico. 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.

Todos estes elementos são fatores de risco conhecidos para o suicídio, o que torna os advogados uma população vulnerável, e que precisa ser alvo de intervenções. Nos Estados Unidos, um estudo anterior demonstrou que esta foi a terceira principal causa de morte de advogados, atrás apenas de doenças cardíacas e câncer. Em 2015 a American Bar Association (ABA) revelou que advogados estão em quarto lugar entre as classes profissionais que mais cometem suicídio no país, atrás de dentistas, farmacêuticos e médicos. No Brasil, ainda não há estatísticas consolidadas sobre o tema, mas sabe-se que 32 brasileiros tiram a própria vida a cada dia, somando mais mortes que a AIDS e que a maioria dos tipos de câncer. Além disso, o Rio Grande do Sul concentra as maiores taxas entre todos os estados brasileiros, revelando uma vulnerabilidade epidemiológica.

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.

Felipe Ornell

Psicólogo, responsável técnico pelo programa Previne Saúde Mental



Por que

esta discussão é importante
para a advocacia gaúcha

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.



ABCARS
RIO GRANDE DO SUL CASA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

5

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 isso 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.



CAARS
RIO GRANDE DO SUL CASA DE ASSISTÊNCIA DOS AVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

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),

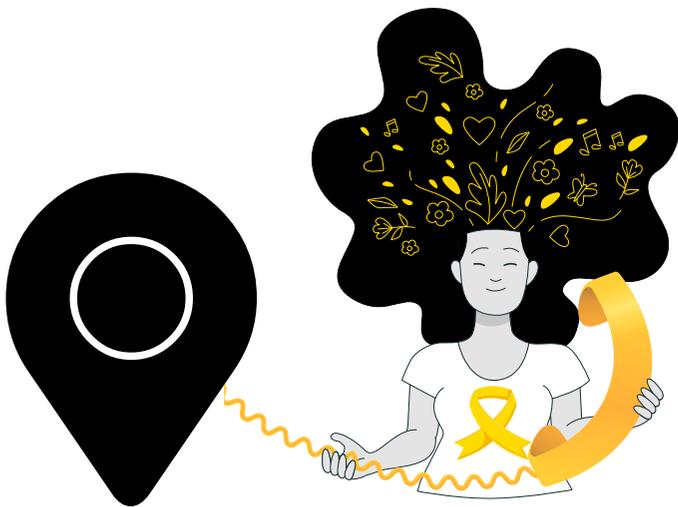
busque ajuda profissional,

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**



CAARS
RIO GRANDE DO SUL
CASA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

10

Saiba mais sobre o programa

CAARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

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, os (as) advogados (as) também encontram 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.



CAARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

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.psicologiviva.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=myths-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).





CAARS
RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS

PREVINE
SAÚDE MENTAL

