

O que é **posvenção**?

É o trabalho de suporte e ajuda especializada àqueles afetados pelo suicídio de uma pessoa próxima, denominados sobreviventes (familiares, amigos, colegas de trabalho, entre outros) ou enlutados por suicídio.

Quais os **objetivos da posvenção**?

- Oferecer um espaço seguro para a expressão de emoções relacionadas ao impacto pela perda;
- Acolher a dor resultante da perda por suicídio;
- Lidar com os efeitos traumáticos deste tipo de morte;
- Prevenir comportamentos de risco ou autodestrutivos;
- Promover e ampliar o conhecimento responsável acerca deste tema;
- Desmistificar preconceitos;
- Favorecer o processo de luto saudável, contribuindo para sua elaboração e integração.

Quais as **reações de enfrentamento** mais comuns no luto por suicídio?

- Abalo emocional, desgosto, sofrimento ou desespero;
- Sensação de vazio pela perda inesperada e trágica;
- Angústia por não ter conseguido evitar o sofrimento e a morte do ente querido;
- Pensamentos intrusivos sobre as próprias ações ou omissões, baseados em crenças;
- Vergonha ou medo de julgamentos e críticas;
- Raiva direcionada a si mesmo, por não ter impedido o desfecho fatal; ao ente querido e/ou ao seu entorno,
- Atribuição de significados à perda não pautados na realidade, mas em suposições, crenças, valores morais ou religiosos;
- Sensação de abandono e desejo de isolar-se;
- Culpa e/ou remorso por não ter percebido possíveis sinais (destacamos que nem sempre há sinais identificáveis) e/ou evitado a morte;
- Dificuldades em se conectar e concentrar nas atividades do dia a dia;
- Emoções disruptivas como desespero, desesperança e autocrítica acentuada;
- Busca incessante por respostas sobre a causa da morte;
- Persistência do estado de choque, aturdimento, e desorientação ao longitudinalmente;
- Prolongamento e/ou intensificação dos sintomas presentes no luto agudo.

Com quem falar a respeito?

Apesar de não ser fácil aos enlutados por suicídio falar abertamente sobre o que aconteceu, compartilhar com pessoas em quem se confia pode ter um efeito apaziguador, reconfortante e validador da experiência de perda e luto por suicídio. Além disso não é necessário enfrentar esta trajetória solitariamente.

Como e o que falar?

Se não souber o que dizer ou não estiver disponível a falar sobre o que aconteceu, é possível simplesmente dizer que você ainda não está pronta/o para falar a respeito, mas que apesar disso precisa sentir-se acolhida/o e apoiada/o. Afinal, há muito mais a dizer sobre o ente querido do que a forma como ele morreu : memórias afetivas que serão parte integrante da história relacional de vocês para todo o sempre.

Como o enlutado por suicídio pode **cuidar de si mesmo**?

Cuidar da saúde física ao se alimentar de forma saudável, ainda que em pequenas porções; evitar o consumo de cigarros, bebidas alcóolicas e drogas; se hidratar; não deixar de tomar os remédios, caso faça algum tipo de tratamento; tentar fazer alguma atividade física, ainda que de baixo impacto; permitir-se descansar.



Cuidar da saúde mental sendo generosa consigo mesma/o; conversando sobre seus sentimentos e sobre a pessoa querida; expressando sua dor sem receio de censura; buscando mecanismos de relaxamento; estando atenta/o às próprias necessidades; buscando os apoios; respeitando os próprios limites; mantendo uma rotina de descanso e sono; fazendo algo de que goste; buscando lugares e pessoas que lhe proporcionem paz, tranquilidade e segurança.



Como **ajudar** o enlutado por suicídio?

- Aproximar-se sem julgamentos, recriminações, culpabilizações, comentários maldosos ou inadequados;
- Escutar atentamente sem interromper: a melhor forma de ajudar é estar por perto, ser uma mão e um ombro amigo, ainda que silenciosamente;
- Compreender que o suicídio é um fenômeno complexo e que têm múltiplas determinações;
- Falar de maneira responsável e cuidadosa, respeitando os limites da pessoa, estimulando assim o diálogo e a busca por ajuda;
- Acolher e validar as emoções oriundas da perda e do luto, sem pressionar para que digam como tudo aconteceu ou ditar regras de como o enlutado deverá ou não vivenciar a sua perda e o processo de luto;
- Chamar a pessoa falecida pelo nome;
- Validar sua dor do enlutado;
- Oferecer um abraço reconfortante, pois os gestos e atitudes falam por si, e muitas vezes é tudo de que se precisa;
- Propiciar momentos de decompressão e relaxamento;
- Auxiliar o enlutado a chegar à rede de saúde local, se necessário e não apressar em seu restabelecimento.
- Não utilizar palavras encorajadoras ou frases prontas como: “eu sei como você se sente”; “não fique assim, vai passar” ... ou ainda expressões negativas: “todo mundo vai morrer um dia”. “tanta gente querendo viver e...”. Nada disso ajuda e ainda se aumenta a dor.
- Não fazer publicações nas mídias sociais, principalmente fotos e vídeos do momento da morte – é fundamental respeitar a dor dos enlutados. E, afinal colocar-se no lugar do outro é o primeiro passo.

O que **fazer** naquelas situações em que **o luto por suicídio se complica**?

Caso as reações de enfrentamento se prolonguem no tempo de maneira acentuada, e intolerável e sejam identificados fatores de risco, sugere-se que além da rede de apoio (familiares, amigos, colegas de trabalho ou da igreja) se busque o apoio especializado.



Onde **buscar ajuda?**

Em emergências

- SAMU – 192
- Emergência hospitalar ou UPA
- Corpo de Bombeiros – 193

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Há diversos postos de atendimento em todo país. Neles, os voluntários se colocam à disposição para ouvir sem julgamentos de qualquer espécie. Acesse: www.cvv.org.br ou disque **188**.

Grupo de Acolhimento Viver: acolhimento a sobreviventes enlutados por suicídio (IPPES)

O Grupo de Acolhimento Viver realiza um trabalho de suporte emocional e escuta especializada aos enlutados por suicídio de uma pessoa querida. Os encontros acontecem na primeira terça-feira do mês às 19h de forma remota. Saiba mais: <https://ippesbrasil.com.br/noticias/grupo-viver-acolhimento-a--sobreviventes-enlutados-por-suicidio>

Associação “Se Tem Vida, Tem Jeito”

É destinada para acolher pessoas em processo de luto por suicídio, posvenção e para o acolhimento e desenvolvimento da saúde existencial e do bem-estar: <https://www.astutj.com/>

Hospital São Francisco na Providência de Deus

Serviços do Ambulatório de Saúde Mental. Os atendimentos psicoterapêuticos são gratuitos apenas aos profissionais de segurança pública do Estado do Rio de Janeiro, **durante a vigência do acordo de cooperação técnica com o Ministério Público do Trabalho/RJ**. Whatsapp: **(21) 96767-6864**.

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) RJ – SUS!

Os CAPS são unidades para acolhimento às crises em saúde mental, atendimento e reinserção social de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e/ou com transtornos mentais decorrentes do uso prejudicial de álcool e/ou outras drogas e oferecem atendimento interdisciplinar incluindo a família e a comunidade nas estratégias de cuidado. Os CAPS II funcionam de segunda a sexta, com atendimento das 8h às 17h e os CAPS III 24h. Para saber mais sobre esses os serviços no Rio de Janeiro, acesse o site: <https://www.rio.rj.gov.br/web/sms/caps>.

REDE EQUIPPES de Saúde Mental (IPPES)

A Rede Equippes de Saúde Mental é formada por um grupo de psicólogos clínicos e psiquiatras, credenciados ao IPPES, e especializados em situações de crise e no manejo clínico do sofrimento psíquico, comportamentos autodestrutivos e lutos, sobretudo luto por suicídio. Os interessados devem preencher um formulário disponível no site do IPPES (<https://ippesbrasil.com.br/rede-de-apoio>) ou enviar uma mensagem para o número de Whatsapp: **(21) 96562-5261**.

Referências

ABEPS (apoio); COMITÊ PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO DA SES–DF. Guia de orientações para abordagem ao luto por suicídio e posvenção. Brasília: 2023.

FUKUMITSU, K.O. Luto por suicídio e posvenção – A outra margem. São Paulo: Summus Editorial, 2023.

Suicídio e Luto: Histórias de filhos sobreviventes. São Paulo: Digital Publish & Print Editora, 2013.

SCAVACI NI, S. Suicídio um problema de todos: Como aumentar a consciência pública na prevenção e na posvenção. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

SHNEIDMAN, E. Deaths of Man. Jason Aronson, Inc.; Reprint edição 1977.

SILVERIO, R.C.F. Do veto ao reconhecimento: o luto dos profissionais nos Serviços Residenciais Terapêuticos. São Paulo: Editora Dialética, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Preventing suicide: A global imperative. 2014.

Contato Secretaria

ippesbrasil@ippesbrasil.com.br

Siga nossas redes sociais

  @ippesbrasil

Visite nosso site

www.ippesbrasil.com.br

