

FALANDO ABERTAMENTE SOBRE SUICÍDIO



MOMENTO DE DERRUBAR TABUS

As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já teve uma intenção em comum. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Em muitos casos, é possível evitar que esses pensamentos suicidas se tornem realidade.

A primeira medida preventiva é a educação. Durante muito tempo, falar sobre suicídio foi um tabu, havia medo de se falar sobre o assunto. De uns tempos para cá, especialmente com o sucesso da campanha Setembro Amarelo, esta barreira foi derrubada e informações ligadas ao tema passaram a ser compartilhadas, possibilitando que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil, onde atualmente 32 pessoas por dia tiram a própria vida. Surge então um outro desafio: falar com responsabilidade, de forma adequada e alinhada ao que recomendam as autoridades de saúde, para que o objetivo de prevenção seja realmente eficaz.

32
BRASILEIROS
MORREM POR
DIA VÍTIMAS DE
SUICÍDIO

EM UMA SALA COM 30 PESSOAS, 5 DELAS JÁ PENSARAM EM SUICÍDIO

Ligue 188 ou acesse www.cvv.org.br

PENSAR EM SUICÍDIO FAZ PARTE DA NATUREZA HUMANA

1. COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. **Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem** suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Estima-se que de 10 a 20 milhões de pessoas tentam o suicídio a cada ano. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências **emocionais** difíceis de serem reparadas.

2. O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, não é um motivo único, e sim um conjunto de situações e a pessoa tem necessidade de **aliviar pressões** como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

3. COMO SE SENTE QUEM QUER SE MATAR?

No momento em que tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas. É um estado interior chamado de ambivalência. **É comum que ela tenha** a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. **Em quase todos os casos, não há necessariamente um desejo de morrer, mas de interromper o sofrimento, de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam. Por não enxergar uma saída para sua dor, a morte aparece como solução.**



1 SUICÍDIO A CADA 40 SEGUNDOS

4. O SENTIMENTO E O IMPULSO SUICIDAS SÃO NORMAIS?

Pensar em suicídio é uma coisa que **faz parte da natureza humana**. O impulso também é uma reação natural, porém é mais comum nas pessoas que estão exaustas por dentro e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam possibilidade de suicídio. **No entanto, estas reações encontram resistência no instinto de sobrevivência, presente em todos nós. Neste conflito entre o desejo de acabar com o sofrimento e a vontade de viver, há a possibilidade de buscar ajuda, desenvolver condições internas e evitar o ato extremo de acabar com a vida..**

5. QUEM SE MATA MAIS: HOMENS OU MULHERES?

Os homens normalmente se matam mais, embora as **mulheres tentem mais vezes**. Outro dado relevante é que homossexuais, bissexuais e transexuais têm índices maiores de suicídio. Essas tendências estão ligadas a causas culturais e preconceitos sociais.

TEM ALGO QUE EU POSSO FAZER PARA TE AJUDAR?

6. O SUICÍDIO ESTÁ VINCULADO A ALGUMA DOENÇA MENTAL?

O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa. **É muito comum, mas não uma regra, a presença de transtornos mentais em pessoas que tentam ou cometem suicídio, o que só pode ser diagnosticado por especialistas em saúde mental.** Os sintomas podem ser leves, moderados ou severos.

Os principais transtornos que **levam ao suicídio são:**

- 1) depressão, na forma simples ou na forma bipolar, que é a depressão alternada com períodos de mania (euforia);
- 2) dependência química - álcool e drogas;
- 3) esquizofrenia.

Seja qual for o transtorno e a sua gravidade, sempre haverá um momento crítico que pode ser superado e, o principal, as pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

7. PESSOAS QUE AMEAÇAM SE MATAR PODEM DESISTIR DA IDEIA?

Sim, podem. Ao **receber ajuda preventiva ou oferta de socorro** diante de uma crise, elas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns ou ligadas a organizações voluntárias como o CVV, que se dedicam à prevenção do suicídio – são voluntários que têm um papel importante ao conversar com quem estiver passando por um momento de desespero. O apoio pode vir também de profissionais, **contribuição muitas vezes indispensável**, especialmente nos casos de descontrole e transtornos emocionais e mentais. A atenção deve ser sempre redobrada no caso de pessoas que já tiveram tentativas de suicídio anteriores. Essas duas possibilidades de ajuda voluntária e/ou profissional são reconhecidas no mundo inteiro, pois apresentam bons resultados.



QUEM TENTA SUICÍDIO, PEDE AJUDA

8. AS PESSOAS QUE TENTAM SUICÍDIO PEDEM SOCORRO?

Sim, é normal pedir ajuda em momentos críticos, quando o suicídio parece uma saída. A vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver. Muitas vezes, estes pedidos não são expressos, mas sim sinais algumas vezes difíceis de serem identificados, como mudanças bruscas de comportamento, abandono de atividades profissionais e hobbies, doação de coisas às quais tinham apego, alternâncias repentinas de humor, etc. ou frases soltas como: “eu preferia estar morto”, “eu sou um perdedor e um peso pros outros”, “os outros vão ser mais felizes sem mim”, “queria poder viajar e nunca mais voltar”. São sinais de difícil identificação, especialmente para quem convive com a pessoa, razão pela qual não existem culpados ou responsáveis por não terem tido essa percepção.

9. QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

Sim pode. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar **preparado para ouvir** respeitando o momento e a forma de pensar desta pessoa.

90% DOS SUICÍDIOS PODEM SER PREVENIDOS

10. COMO O SUICÍDIO É VISTO PELA SOCIEDADE?

Por muito tempo, o suicídio foi um tabu entre a maioria das pessoas, um assunto proibido. As pessoas, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos. Atualmente, com a disseminação do uso das redes sociais, o assunto passou a ser tratado de forma mais aberta. Familiares, amigos e a mídia deixaram de ocultar a causa de morte de entes queridos e personalidades que cometeram suicídio, porém, nem sempre de forma adequada, contrariando diretrizes da Organização Mundial da Saúde, o que pode inclusive estimular novos casos. Parece haver hoje o entendimento da sociedade de que o suicídio é um ato decorrente do desespero e não motivo de vergonha, porém, é necessário cuidados para não expor detalhes do ato, imagens, relatos, cartas, etc, e sempre divulgar, em conjunto com a notícia, formas de prevenção e identificação de sintomas.

11. O MUNDO ATUAL TEM INFLUÊNCIA NO NÚMERO DE SUICÍDIOS?

As estatísticas mostram que o suicídio cresce não somente por questões demográficas e

populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem-estar de cada um e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade. Campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam. O principal antídoto para combater essa situação é o sentimento humanitário.

12. QUAIS AS ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO NO BRASIL?

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial – entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E o maior aumento de suicídios é registrado entre jovens de 15 a 25 anos

13. O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO?

Sim. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde a oferta de ajuda voluntária ou profissional pode ajudar na prevenção ao suicídio. No Brasil, a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, regulamentada pela Lei nº 13.819/2019, prevê a atuação conjunta de órgãos e profissionais de saúde, profissionais do ensino, conselhos tutelares, imprensa, órgãos de segurança e outros. Vê-se, portanto, que, sendo um problema social, exige a participação de vários agentes da sociedade, como o CVV – rede voluntária de prevenção – que atua nesse sentido há quase 60 anos. Além da sociedade civil organizada, todos podem ajudar na prevenção ficando atento aos sinais, oferecendo apoio e informando de forma responsável.

14. QUEM OFERECE AJUDA PARA PESSOAS COM INTENÇÃO DE SE MATAR?

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito. E já existem programas de saúde pública que oferecem esse serviço em

algumas regiões do país, a exemplo dos CAPS e CRAS. O CVV oferece ajuda por telefone, chat, e-mail e pessoalmente, além de realizar ações especiais em casos de eventos e catástrofes. Somos um grupo de 4200 voluntários preparados para conversar e compreender pessoas que estão abaladas emocionalmente e que correm sério risco de morte.

15. O QUE PODE SER CONSIDERADO FATOR DE PROTEÇÃO PARA A PESSOA QUE PENSA EM SUICÍDIO?

Não existe receita pronta, pois crenças, valores e experiências de vida são fatores extremamente pessoais. No entanto, especialistas observam que os seguintes fatores podem funcionar como “proteção” para a pessoa que tem pensamentos suicidas, são eles:

- manter bom nível de auto estima
- ter suporte familiar
- alimentar alguma crença espiritual ou religiosa
- cultivar o sentimento de utilidade social.

16. O QUE É POSVENÇÃO AO SUICÍDIO?

Trata-se do apoio oferecido ao enlutado pelo suicídio. Esse apoio traduz-se em ações ou atividades que dão suporte emocional aos impactados pela perda de um amigo ou familiar para o suicídio, ou ao próprio sobrevivente da tentativa de suicídio. O enlutado pelo suicídio ou sobrevivente dele, em geral carrega um forte sentimento de culpa e vergonha, que se não cuidado poderá transformar-se em situações de profunda gravidade.

Algumas instituições se dedicam a realizar esse importante trabalho, entre elas o CVV que mantém os grupos de GASS (Grupo de Apoio ao Sobrevivente do Suicídio) que oferece apoio emocional através de reuniões realizadas entre voluntários, enlutados e sobreviventes do suicídio.

“Consulte outros materiais de apoio em cvv.org.br/conheca-mais”

**CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA
PROGRAMA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO E APOIO EMOCIONAL**