



humanittare
always efficient

**SETEMBRO
AMARELO**

MITOS E
VERDADES

SETEMBRO
Amarelo
HUMANITTARE CONSULTORIA



O suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal.

Também fazem parte do que habitualmente chamamos de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio. Uma pequena proporção do comportamento suicida chega ao nosso conhecimento.

Estudos de prevalência de comportamento suicida na população brasileira ao longo da vida mostram que 17% das pessoas no Brasil pensaram, em algum momento, em tirar a própria vida.

Uma tentativa de suicídio é o principal fator de risco para outra tentativa e para o próprio suicídio. Abordar adequadamente esse indivíduo pode garantir que sua vida esteja salva no futuro.



Quais as barreiras à detecção e à prevenção do suicídio?

Diversos fatores podem impedir a detecção precoce e, conseqüentemente, a prevenção do suicídio. O estigma e o tabu relacionados ao assunto são aspectos importantes. O suicídio é um fenômeno presente ao longo de toda a história da humanidade e em todas as culturas.

É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais. Dessa forma, deve ser considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser considerado de forma causal e simplista apenas a determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.





MITOS

- A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa;
- O suicídio não pode ser prevenido;
- Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção;
- A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo;
- Falar sobre suicídio pode estimular sua realização;
- O suicídio é hereditário.

VERDADES

- Sabe-se que alguns fatores como perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, ainda que não possam ser considerados como determinantes para o suicídio, podem vulnerabilizar e devem ser levados em consideração se o indivíduo apresenta outros sinais de alerta para o suicídio.
- Em geral o suicídio é premeditado, e as pessoas dão sinais de suas intenções.
- Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio.
- A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.
- Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta, nas pessoas, o desejo de cometer o suicídio.
- Nem todos os suicídios estão associados a outros casos de suicídio na família.





CONHEÇO ALGUÉM COM OS SINAIS: COMO DEVO LIDAR?

Se você conhece alguém que esteja demonstrando pensamentos suicidas, procure um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre o assunto com essa pessoa. Mostre que você está pronto para ouvir e ofereça o seu apoio.

Não se esqueça de que ajuda profissional, como um médico, profissional de saúde mental, conselheiro ou assistente social, é essencial. Se possível, ofereça-se para acompanhar em uma consulta.

Caso essa pessoa mostre que está perigo imediato, não a deixe sozinha. Ligue para um serviço de emergência ou um serviço telefônico de atendimentos a crises, como o Centro de Valorização da Vida – CVV, pelo telefone 141.

Se você está preocupado com alguém que vive com você, assegure-se de que ela não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa e fique em contato para acompanhar como a pessoa está se comportando e o que ela está fazendo.



O QUE NÃO DEVO FAZER DIANTE DE UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO?

Não condene. Ao dizer frases como: “Isso é covardia”, “É loucura”, “É fraqueza”, você está julgando o sentimento da pessoa. Banalizar, opinar ou dar sermão, dizendo coisas como: “Já passei por coisas bem piores e não me matei”, “Você quer chamar a atenção”, “Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente”, também não ajudam.



Ao contrário do que muitos pensam, frases de incentivo – “Levanta a cabeça, deixa disso”, “Pense positivo”, “A vida é boa” – também podem atrapalhar. Demonstre apenas o seu apoio e que você está sempre disposto a ajudar.



CUIDADOS EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

Com o isolamento social em tempos de pandemia da Covid-19, os cuidados para os riscos de suicídio devem ser redobrados. De acordo com a médica da Dive/SC Lígia Castellon, o confinamento pode agravar problemas crônicos de saúde, entre eles, a depressão. “Estudos científicos têm demonstrado que, com o isolamento, as pessoas podem apresentar alterações no sono, distúrbios alimentares, excessos provocados pela ansiedade e pela dificuldade de praticar atividade física, piora nos problemas crônicos de saúde e uso abusivo de álcool, cigarro e outras drogas”, afirma.

Referências:
Ministério da Saúde
cvv.org.br
Fio Cruz




humanittare
always efficient