

# PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

*Cuidado que devemos ter todos os dias*

**Mitos e Verdades sobre o Suicídio**



# QUAIS SÃO OS MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO?

Os paradigmas envolvendo o suicídio são muitos e, pensando nisso, respondemos uma série de questionamentos sobre o tema, que se configuram entre mitos e verdades. Confira:



***“O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o livre arbítrio.”***

---

***“As pessoas que ameaçam fazer isso não querem se matar, querem apenas chamar a atenção.”***

---

***“O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.”***



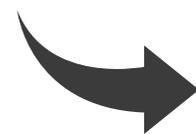
Em muitos casos, os suicidas estão passando por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio. O acompanhamento psicológico e psiquiátrico são pilares importantes na prevenção do suicídio. Necessário salientar que nem todos os casos de suicídio são decorrentes de transtornos mentais, mas indicam, sim, intenso sofrimento.

---

Muitos suicidas falam ou dão sinais previamente sobre suas ideias de morte. Boa parte deles expressou, em dias ou semanas anteriores, seus sentimentos de desesperança com a vida. Quando isso acontece, é importante ser interpretado como um pedido de ajuda e não como uma forma de chamar a atenção.

---

A maioria dos casos acontece de modo premeditado e as pessoas deram avisos de suas intenções anteriormente. A impulsividade pode e deve ser adequadamente avaliada por profissionais de saúde mental.



# QUAIS SÃO OS MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO?



*“Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.”*

---

*“Após a pessoa tentar cometer suicídio uma vez, nunca mais voltará a tentar novamente”.*

---

*“Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensa em suicidar-se, em um momento seguinte, passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.”*

---

*“Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.”*



Não necessariamente isto acontece. A ideação suicida pode ser eficazmente tratada e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.

---

As tentativas de suicídio são mais prevalentes quando aconteceram tentativas anteriores. Por isso, as pessoas que as efetuaram necessitam de avaliação cuidadosa, juntamente ao tratamento e ao acompanhamento regular através de contato telefônico, visita domiciliar ou estratégias de cuidado permanentes.

---

Se alguém que pensava em suicidar-se, de repente, parece tranquilo, aliviado, não significa que o problema já passou. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se "melhor" ou aliviada simplesmente por ter tomado a decisão de concretizar o ato. Importante ressaltar que o processo de sofrimento psíquico não é linear, mas sim composto por altos e baixos.

---

Um dos períodos mais perigosos é quando se está melhorando da crise que motivou a tentativa, ou quando a pessoa ainda está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue à alta do hospital é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada.



# QUAIS SÃO OS MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO?



*“Não podemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.”*

*“É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.”*

*“Os indivíduos suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a matar-se.”*



Simplesmente perguntar às pessoas se estas pensam em fazer-se mal, não causa comportamento suicida, ao contrário, protege. Nos casos em que de fato houver risco de suicídio, reconhecer que o estado emocional do indivíduo é real e conversar a respeito são formas de aliviar a angústia que esses pensamentos trazem, tendo potencial de reduzir a ideação suicida. Caso necessário, oriente a pessoa a obter ajuda profissional especializada.

A mídia tem obrigação social de tratar desse assunto de saúde pública e abordar o tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa cometê-lo; ao contrário, é fundamental prestar informações à população sobre a temática e onde buscar ajuda, tomando alguns cuidados éticos na forma de abordagem.

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos ambivalentes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo, considerando motivos para morrer ou viver. Muitas vezes, já relataram ou deram pistas destes pensamentos a uma ou mais pessoas.



# QUAIS SÃO OS MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO?



*“O suicídio é sempre hereditário.”*

*“O suicídio só acontece com as outras pessoas, que têm problemas, não comigo ou com pessoas do meu convívio.”*

*“O suicídio é um ato de covardia, coragem ou falta de Deus no coração.”*



Nem todos os suicídios podem ser associados à hereditariedade. No entanto, a história familiar de suicídio é um fator de risco importante para o comportamento suicida, particularmente em famílias que possuem histórico de transtornos mentais.

O suicídio pode acontecer a quaisquer pessoas e encontra-se em todos os tipos de sistemas sociais e de famílias. Por isso, é fundamental investir em prevenção e identificar situações possíveis de vulnerabilidade/sofrimento.

Suicídio é um ato de desespero de quem já não percebe alternativas para lidar com a dor.

