

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.

