



Suicídio: informando para prevenir.



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.

Dessa forma, deve ser considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser tratado de forma causal e simplista, vinculado apenas a determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.

Em 2012, cerca de 804 mil pessoas morreram por suicídio em todo o mundo, o que corresponde a taxas ajustadas para idade de 11,4 por 100 mil habitantes por ano – 15,0 para homens e 8,0 para mulheres (OMS, 2014). 15 A cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio, e a cada três segundos uma pessoa atenta contra a própria vida. As taxas de suicídio vêm aumentando globalmente. Estima-se que até 2020 poderá ocorrer um incremento de 50% na incidência anual de mortes por suicídio em todo o mundo, sendo que o número de vidas perdidas desta forma, a cada ano, ultrapassa o número de mortes decorrentes de homicídio e guerra combinados.



Principais fatores de risco associados ao comportamento suicida

Doenças mentais

- Depressão;
- Transtorno bipolar;
- Transtornos mentais relacionados ao uso de álcool e outras substâncias;
- Transtornos de personalidade;
- Esquizofrenia;
- Aumento do risco com associação de doenças mentais: paciente bipolar que também seja dependente de álcool terá risco maior do que se ele não tiver essa dependência.

Aspectos sociais

- Gênero masculino;
- Idade entre 15 e 30 anos e acima de 65 anos;
- Sem filhos;
- Moradores de áreas urbanas;
- Desempregados ou aposentados;
- Isolamento social;
- Solteiros, separados ou viúvos;
- Populações especiais: indígenas, adolescentes e moradores de rua.

Aspectos psicológicos

- Perdas recentes;
- Pouca resiliência;
- Personalidade impulsiva, agressiva ou de humor instável;
- Ter sofrido abuso físico ou sexual na infância;
- Desesperança, desespero e desamparo.

Condição de saúde limitante

- Doenças orgânicas incapacitantes;
- Dor crônica;
- Doenças neurológicas (epilepsia, Parkinson, Huntington);
- Trauma medular;
- Tumores malignos;
- AIDS.

Suicidabilidade: Ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.

É importante ressaltar que, devido ao preconceito e ao estigma que o suicídio carrega, os dados estatísticos sobre o suicídio são subnotificados, o que mascara uma realidade preocupante, pois estima-se que cerca de um milhão de pessoas morre anualmente, por suicídio, o que levou a OMS a considerar o suicídio como uma epidemia silenciosa. Trata-se de uma questão de saúde pública.

Embora não exista uma única explicação para a morte voluntária, dado o caráter multifatorial do fenômeno, estudos de suicidologia indicam que 90% dos casos podem ser evitados. Porém, devido ao estigma e ao tabu em relação ao tema, muitos sentem que não podem ou não devem pedir ajuda.



Além disso, muitas pessoas sentem receio e consideram que não sabem como prestar ajuda a alguém que está em risco de suicídio. Um dos caminhos para a prevenção do suicídio é justamente a atenção aos sinais e comportamentos das pessoas em sofrimento psíquico, bem como a ampliação de informações sobre a temática da saúde mental.

Falar, desmistificar e aprofundar as discussões sobre o tema, produzindo e propagando informações e conhecimentos acerca da questão, é, portanto, uma valiosa estratégia para a prevenção do suicídio.

Se você se encontra diante de alguém que está demonstrando que o suicídio é uma possibilidade, fique calmo, ouça e mostre empatia. Não duvide ou minimize o risco, leve a situação a sério e verifique o grau de risco, perguntando sobre possíveis tentativas anteriores e ficando atento a instrumentos ou comportamentos potencialmente letais. Se possível, consiga ajuda e identifique outras formas de dar suporte emocional. Em caso de risco iminente, fique com a pessoa até que seja possível ampliar as possibilidades de apoio. Lembre-se que a experiência de cada pessoa é única e as estratégias de apoio devem ser pensadas também de forma individualizada, buscando adequá-las ao contexto e às possibilidades de cada um.



O acolhimento com um diálogo aberto, respeitoso, empático e compreensivo pode fazer toda a diferença.



Cinco mitos sobre o suicídio:

1) MITO: Quem quer se matar não avisa.

FATO: As pessoas que pensam no suicídio, normalmente, comunicam direta ou indiretamente que querem morrer.

2) MITO: Perguntar sobre suicídio pode induzir a pessoa a isso.

FATO: Conversar com a pessoa de forma sensata e acolhedora reduz o nível de desespero suicida.

3) MITO: Quando a pessoa fala que não tem mais razão para viver, devo mostrar que tem outras pessoas que sofrem mais que ela.

FATO: É preciso mostrar respeito, cuidado, compaixão, afeição, e, sobretudo, ouvir sem críticas e julgamento.

4) MITO: Devo dizer que tudo vai ficar bem.

FATO: A pessoa com ideia suicida precisa da ajuda de profissionais (psicólogo, psiquiatra), a ameaça suicida precisa ser levada a sério. A pessoa que pensa em morrer necessita de apoio emocional de um profissional.

5-MITO: Só pessoas com distúrbios mentais cometem suicídio.

FATO: Vários fatores contribuem para que a pessoa cometa suicídio. As pessoas com distúrbios mentais estão no grupo de risco para comportamento suicida, no entanto, isso não significa que todos que tenham algum distúrbio mental pensam em suicídio, tampouco que somente as pessoas com distúrbios mentais se suicidam. O comportamento suicida é um momento de extremo sofrimento, e não, necessariamente, um distúrbio mental. Portanto, a ameaça de suicídio deve sempre ser levada a sério, pois a pessoa que pensa de maneira drástica e vê a morte como o único recurso está em extremo sofrimento e precisa de ajuda.



O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias.

CVV – Ligue
144



Referências

<http://www.psicologiasdobrasil.com.br/mitos-e-verdades-sobre-o-suicidio/>

<http://www.unilab.edu.br/prevencao-do-suicidio/>

www.cvv.org.br

Suicídio: informando para prevenir / Associação Brasileira de Psiquiatria, Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. – Brasília: CFM/ABP, 2014.