



cgpbrasil.com

ÀS VEZES, APENAS OUVIR E OFERECER AJUDA PODE SALVAR UMA VIDA.

NÃO IGNORE UM PEDIDO DE AJUDA, PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO.

SETEMBRO AMARELO MÊS INTERNACIONAL DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

32 pessoas morrem por dia no Brasil, vítimas do suicídio. 90% desses casos poderiam ser evitados.

“Estou disponível para você”, “eu sei que é difícil, mas estou aqui para ajudar”, “percebo que você não está bem”. Algumas frases são tão simples, mas fazem tanta diferença que nos perguntamos por que não falamos mais vezes aos nossos amigos, familiares e conhecidos.

Setembro é o mês em que refletimos sobre o suicídio. Discutir o tema ajuda que ele deixe de ser um tabu e, assim, possamos evitar que mais pessoas tirem suas vidas. É preciso aprender a enxergar os sinais e sabendo intervir da melhor maneira.



A cada 10 suicídios,
aconteceram **40 a 60 tentativas**.

A taxa de suicídio aumenta de forma alarmante todos os anos. Em todo o mundo, entre os jovens, a morte por suicídio já é mais frequente que por HIV. Entre idosos, assim como entre pessoas de meia-idade, os índices também avançam. As mortes por suicídio já somam mais de 800 mil por ano, em todo o mundo.

O Brasil ocupa a 8ª posição no ranking de países com maior incidência de suicídios, ultrapassando o número de 12 mil casos por ano.

Definir o perfil de um potencial suicida é difícil, mas os comportamentos suicidas são mais comuns em certas circunstâncias devido a fatores culturais, genéticos, psicossociais e ambientais. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), alguns desses fatores podem ser: o status sócio-econômico e o nível de educação baixos, perturbações mentais tais como depressão, transtornos da personalidade, abuso de álcool e de outras substâncias, traumas, tais como abuso físico e sexual, perdas pessoais, sentimentos de baixa auto-estima ou de desesperança, entre muitos outros que podem levar uma pessoa a chegar a esse ponto.

Identifique os sinais

É preciso identificar os sinais de que a pessoa pode estar em um quadro que o leve a se suicidar, como:

- › Se a pessoa sente que a vida não tem mais sentido, as coisas não tem mais graça como antes e acha tudo meio chato.
- › Se a pessoa quer ficar sozinha, pois encontrar com pessoas não faz mais tão bem.
- › Se sentir presa a uma situação, imaginando que não tem saída, não tem esperança de que possa mudar “e que a vida não a vale a pena ser vivida”.



Veja mitos comuns sobre o suicídio

‘Quem fala, não faz’

Não é verdade. Muitas vezes, a pessoa que diz que vai se matar não quer "chamar a atenção", mas apenas dar um último sinal para pedir ajuda. Por isso, os especialistas pedem que um aviso de suicídio seja levado a sério.

‘Não se deve perguntar se a pessoa vai se matar’

É importante, caso a pessoa esteja com sintomas da depressão, ter uma conversa para entender o que se passa e ajudar. Não tocar no assunto só piora a situação.

‘Só os depressivos clássicos se matam’

Não. Existe o depressivo mais conhecido, aquele que fica deitado na cama e não consegue levantar. Mas outras reações podem ser previsões de um comportamento suicida, como alta agressividade e nível extremo de impulsividade. Os médicos, inclusive, pedem para a família ficar atenta ao momento em que um depressivo sem tratamento diz estar bem: muitas vezes ele pode já ter decidido se matar e tem o assunto como resolvido.

FATORES DE PROTEÇÃO

Alguns fatores podem contribuir, e muito, para a redução do risco de suicídio:

- › Apoio da família, de amigos e de outros relacionamentos significativos.
- › Crenças religiosas, culturais, e étnicas.
- › Uma vida social satisfatória.
- › Integração social como, por exemplo, através do trabalho e do uso construtivo do tempo de lazer.

É importante aconselhar a busca por canais especializados que podem oferecer ajuda profissional, como o **CVV (Centro de Valorização da Vida)**. É possível ser atendido por chat, e-mail ou Skype. Pelo telefone, o número é 141.

PRECISAMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO E TIRAR O ESTIGMA EM TORNO DA DEPRESSÃO.

NÃO IGNORE UM PEDIDO DE AJUDA, OUÇA SEM JULGAMENTOS, SEM PRECONCEITO. ÀS VEZES, BASTA OUVIR E ACOLHER PARA SALVAR UMA VIDA.

Em caso de crises, é importante que a pessoa que esteja aconselhando:

- › Esteja calmo e dê apoio.
- › Não faça juízos.
- › Encoraje a pessoa a abrir-se consigo quanto aos seus problemas e sentimentos.
- › Reconheça o suicídio como uma escolha, mas não aceite como uma escolha "normal".
- › Escute atentamente o que a pessoa tem para dizer, intervindo sempre que necessário, e reforce positivamente a necessidade dela tratar bem a si mesma.
- › Evite aconselhá-la sobre problemas mais profundos até que a crise diminua.
- › Remova meios letais.
- › Tome decisões eficazes para gestão da crise.

Independente disso, é fundamental que se busque ajuda, profissional e de pessoas próximas, para conversar e entender como lidar melhor com essa situação.

Fonte:
Cartilha Anual de Recomendação para a Prevenção do Suicídio (OMS) - http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf
<http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/suicidio-e-preciso-falar-sobre-esse-problema.ghtml>
<http://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2016/09/05/com-12-mil-casos-ao-ano-brasil-pode-ter-semana-para-discutir-suicidio>
<http://www.vix.com/pt/noticias/536975/setembro-amarelo-como-perder-o-medo-de-falar-sobre-suicidio-e-dicas-de-apoio>