

SUICÍDIO

O suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal. Também fazem parte do que habitualmente é chamado de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio.

É um comportamento que tem muitas causas. É o resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos, biológicos, genéticos, culturais e socioambientais. Muitas vezes, uma doença mental altera a percepção da realidade e interfere no livre arbítrio dos suicidas.

Entretanto, **nem sempre é possível indicar os sintomas que antecedem o suicídio**, pois algumas vezes essa pretensão é assintomática. Contudo, na maioria dos casos é possível encontrar pistas do problema e entre elas estão o **isolamento social**, a **tristeza constante**, a **raiva intensa de si e comentários de que a vida não tem mais graça**, ou, então, não se sabe para que viver, podem ser alguns indícios.

FONTES

Associação Brasileira de Psiquiatria: suicídio: informando para prevenir

International Association for Suicide Prevention – IASP

Ministério da Saúde. Suicídio: saber, agir e prevenir: cartilha com dicas para profissionais de saúde e população

Ministério da Saúde. Suicídio: saber, agir e prevenir: cartilha com dicas para jornalistas

Organização Pan-americana da Saúde

World Health Organization

DICAS PARA
**PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO**



São registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil.

Trata-se de uma triste realidade que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens. **Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais.** Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias. Com esses números, o suicídio encontra-se entre as **três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo.**

PRINCIPAIS SINAIS DE DEPRESSÃO



PREOCUPAÇÃO COM SUA PRÓPRIA MORTE OU FALTA DE ESPERANÇA

As pessoas sob risco de suicídio **costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum**, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbal ou por meio de desenhos.

ISOLAMENTO

As pessoas com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.



EXPRESSÃO DE IDEIAS OU DE INTENÇÕES SUICIDAS

Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados.

"Vou desaparecer."

"Vou deixar vocês em paz."

"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar."

"É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar."

ORIENTAÇÕES PARA TENTAR EVITAR O SUICÍDIO

- **Não menosprezar** o sofrimento ou falas da pessoa.
- **Procurar tratamento** psicológico e psiquiátrico.
- Procurar **ouvir o que a pessoa está sentindo**, evitando julgar demais.
- A pessoa mais próxima deve **procurar terapia** para aprender, dentro do possível, a auxiliar quem está nessa situação.
- **Ter familiares, amigos ou profissionais** vigiando este indivíduo 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- **Procurar distrair** quem tem ideias suicidas com coisas alegres.
- **Tentar criar uma situação de utilidade para o indivíduo**, com trabalhos voluntários ou mesmo fazer coisas na casa.



PREVENINDO

Para buscar uma solução para o problema, é importante o acolhimento de familiares e amigos somado ao tratamento, com a ajuda de psiquiatras e de psicólogos que tratariam as causas dos pensamentos sobre suicídio.

Para apoio especializado e gratuito existem os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPs)**, que são unidades de atendimento intensivo e diário aos portadores de sofrimento psíquico grave. Uma opção é o **Centro de Valorização da Vida (CVV)** que realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio, atendendo de forma voluntária e gratuita todas as pessoas que querem e precisam conversar. O telefone é 188, é possível também conversar pelo chat do site: cvv.org.br.