



Setembro amarelo Vamos falar sobre suicídio?

Ana Gabriela Santos (CRP 08/24944)

Editoria
Carina Costelini Isper
contato@institutoinnove.com.br

Ana Gabriela é Psicóloga Clínica (CRP 08/24944) do Instituto Innove. Graduada pela UEL, atualmente dedica-se a atendimentos clínicos e acompanhamento terapêutico de crianças, adolescentes e adultos.

Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. Suicídio é uma questão de saúde pública, pois segundo dados da OMS, quase 1 milhão de pessoas cometem suicídio todos os anos, sendo 32 brasileiros todos os dias. É uma das maiores causas de mortes no mundo, superando AIDS e diversos tipos de câncer. Outra pesquisa aponta que em uma sala com trinta pessoas, cinco já pensaram em suicídio. Por isso, a campanha surgiu com o objetivo de falar sobre o assunto, quebrando o tabu por meio de informações e esclarecimentos, a fim de prevenir suicídios.

O suicídio tem diversas causas e está relacionado a alguns transtornos psiquiátricos, como a depressão, transtorno bipolar, transtorno de personalidade borderline, dentre outros. É muito importante estar atento também aos aspectos da vida da pessoa, como contexto escolar e/ou de trabalho, familiar e relacionamentos interpessoais; que podem causar sofrimento intenso e vir a ser uma das causas de tentativas de suicídio. Independente da sua causa, é importante buscar sinais e estar atento às mudanças de comportamento,

por exemplo, afastamento social, tristeza e/ou desânimo, irritabilidade, automutilação (ex. se cortar), mudança abrupta de comportamento, oscilações de humor, diminuição de notas na escola ou rendimento no trabalho, falas pessimistas como: "não aguento mais minha vida", "quero sumir" e etc.

É necessário alertar também para algumas falas populares em

VOCÊ SABIA QUE DADOS APONTAM QUE 90% DOS SUICÍDIOS PODEM SER PREVENIDOS? FALAR SOBRE O ASSUNTO É O COMEÇO!

nossa comunidade, como "quem quer morrer mesmo não fica só tentando", "ele(a) quer chamar atenção!" ou "ele(a) está só fazendo drama!". Essas falas são falsas e prejudiciais tanto para a comunidade quanto para a pessoa que estão passando por esse momento vulnerável. São falsas porque, segundo estatísticas da OMS, pessoas que já tentaram suicídio têm de cinco à seis vezes mais chances de tentar novamente. É importante destacar que esse tipo de comentário pode fazer com que as pessoas ao redor não dêem devida atenção aos comportamentos de uma pessoa em sofrimento, que podem muitas vezes servir como alerta e pedido de ajuda. Além disso, desmerece o sofrimento da

pessoa, podendo fazer com que esta se sinta ainda mais deprimida e/ou inclinada ao suicídio.

Muitos se enganam ao pensar que falar sobre o assunto pode piorar a situação. Falar sobre suicídio é uma forma de preveni-lo. Falar com alguém que mostra alguns dos sinais de sofrimento, estar perto e atento com pessoas que já tentaram ou que estão vulneráveis é muito importante e pode salvar vidas. E quando tocamos nesse assunto o principal é: **EMPATIA!** As pessoas já passam por muitas coisas difíceis na vida, seja solidário e aja diferente, ofereça ajuda, esteja atento! Nós não sabemos os problemas que as pessoas enfrentam no dia-a-dia. Respeitar a dor do outro é fundamental!

Por fim, se identificar esses sinais em alguém ou em si próprio, não tenha medo ou vergonha de buscar e/ou pedir ajuda. Procure profissionais capazes de te auxiliar, pois o acompanhamento médico e psicológico são indispensáveis nesse momento. E lembrem-se, 90% dos suicídios podem ser prevenidos. Falar sobre o assunto é o começo!

Em casos de crise, o CVV (Centro de Valorização da Vida) é um grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito e 24h por dia, ligue 141!

