FALANDO ABERTAMENTE

SOBRE SUICÍDIO

CVV

COMOVAIVOCÊ?

MOMENTO DE DERRUBAR TABUS

As razões podem ser bem diferentes, porém muito mais gente do que se imagina já teve uma intenção em comum. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Na maioria das vezes, no entanto, é possível evitar que esses pensamentos suicidas virem realidade.

A primeira medida preventiva é a educação: é preciso deixar de ter medo de falar sobre o assunto, derrubar tabus e compartilhar informações ligadas ao tema. Como já aconteceu no passado, por exemplo, com doenças sexualmente transmissíveis ou câncer, a prevenção tornou-se realmente bem-sucedida quando as pessoas passaram a conhecer melhor esses problemas. Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil, onde hoje 32 pessoas por dia tiram a própria vida. Por isso, é essencial deixar os preconceitos de lado e conferir alguns dados básicos sobre o assunto.

32 BRASILEIROS MORREM POR DIA VÍTIMAS DE SUICÍDIO

EM UMA SALA COM 30 PESSOAS, 5 DELAS JÁ PENSARAM EM SUICÍDIO

PENSAR EM SUICÍDIO FAZ PARTE DA NATUREZA HUMANA

1. COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. Estima-se que de 10 a 20 milhões de pessoas tentam o suicídio a cada ano. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências difíceis de serem reparadas.

2. O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente não é um motivo único, e sim um conjunto de situações e a pessoa tem necessidade de aliviar pressões externas como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

3. COMO SE SENTE QUEM QUER SE MATAR?

No momento em que tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas. É um estado interior chamado de ambivalência. Ela busca atenção por se sentir esquecida ou ignorada e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre, sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam, resumindo quer parar de sofrer.

4. O SENTIMENTO E O IMPULSO SUICIDAS SÃO NORMAIS?

Pensar em suicídio é uma coisa que faz parte da natureza humana, e é estimulada pela possibilidade de escolha. O impulso também é uma reação natural, porém é mais comum nas pessoas que estão exaustas por dentro e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam possibilidade de suicídio.

5. QUEM SE MATA MAIS: HOMENS OU MULHERES?

Os homens normalmente se matam mais, embora as mulheres tentem mais vezes. Outro dado relevante é que homossexuais, bissexuais e transexuais têm índices maiores de suicídio. Essas tendências estão ligadas a causas culturais e preconceitos sociais.

1 SUICÍDIO A CADA 40 SEGUNDOS

6. O SUICÍDIO ESTÁ VINCULADO A ALGUMA DOENÇA MENTAL?

Quem tenta suicídio, pede ajuda.
O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa.
Especialistas em saúde mental podem identificar sintomas de transtorno mental na maioria das pessoas que optaram pelo suicídio ou fizeram tentativas, sendo que os sintomas podem ser leves, moderados ou severos.
Os principais transtornos são:
1) depressão, na forma simples ou na forma bipolar, que é a depressão alternada com períodos de mania (euforia);
2) dependência química - álcool e drogas;
3) esquizofrenia.
Seja qual for o transtorno e a sua gravidade sempre haverá um momento crítico que pode ser superado e, o principal, as pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

TEM ALGO QUE EU POSSO FAZER PARA TE AJUDAR?

7. PESSOAS QUE AMEAÇAM SE MATAR PODEM DESISTIR DA IDEIA?

Sim, podem. Ao receber ajuda preventiva ou oferta de socorro diante de uma crise, elas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns ou ligadas a organizações voluntárias como o CVV, que se dedicam à prevenção do suicídio – são voluntários que têm um papel importante ao conversar com quem estiver passando por um momento de desespero. O apoio pode vir também de profissionais, contribuição muitas vezes indispensável, especialmente nos casos de descontrole e transtornos emocionais. Essas duas possibilidades de ajuda são reconhecidas no mundo inteiro, pois apresentam bons resultados.

8. AS PESSOAS QUE TENTAM SUICÍDIO PEDEM SOCORRO?

Sim, é normal pedir ajuda em momentos críticos, quando o suicídio parece uma saída. A vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos e pensamentos suicidas fortalece as intenções de viver.

QUEM TENTA SUICÍDIO, PEDE AJUDA

9. QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

Sim, pode. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar "tem algo que eu possa fazer para te ajudar?", a pessoa pode sen-

tir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse "ombro amigo", que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar preparado para ouvir respeitando o momento e a forma de pensar desta pessoa.

10. COMO O SUICÍDIO É VISTO PELA SOCIEDADE?

O suicídio foi e continua sendo um tabu entre a maioria das pessoas. É um assunto proibido e que agride várias crenças religiosas. O tabu também se sustenta porque muitos veem o suicida como um fracassado. Por outro lado, os homens, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos. Muitas vezes, mesmo aqueles que seguem religiões que condenam o suicídio não conseguem respeitar suas crenças e acabam dando fim à própria vida.

11. O MUNDO ATUAL TEM INFLUÊNCIA NO NÚMERO DE SUICÍDIOS?

As estatísticas mostram que o suicídio cresce não somente por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem-estar de cada um e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade. Campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam. O principal antídoto para combater essa situação é o sentimento humanitário.

12. QUAIS AS ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO NO BRASIL?

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial – entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E o maior aumento de suicídios é registrado entre jovens de 15 a 25 anos.

13. O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO?

Sim. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. No Brasil, o CVV – rede voluntária de prevenção – atua nesse sentido há mais de 50 anos. Recentemente, foi retomado um movimento de políticas públicas para traçar planos integrados de prevenção.

14. QUEM OFERECE AJUDA PARA PESSOAS COM INTENÇÃO DE SE MATAR?

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito. E já existem programas de saúde pública que oferecem esse serviço em algumas regiões do país. O CVV atende por telefone, chat, Skype, e-mail e pessoalmente, além de realizar atendimentos especiais em casos de eventos e catástrofes. É um grupo de 2.000 voluntários preparados para conversar e compreender pessoas que estão abaladas emocionalmente e que correm sério risco de morte.

90% DOS SUICÍDIOS **PODEM SER PREVENIDOS**

WWW.CVV.ORG.BR

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA
PROGRAMA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO E APOIO EMOCIONAL