

Prevenção ao suicídio:

precisamos falar
sobre isso além do
setembro amarelo!



pre ven ção

ao suicídio

O suicídio é um fenômeno social que tomou forma de luta a ser combatida. De acordo com um relatório emitido pelo Ministério da Saúde em 2017, no ano anterior a pesquisa, 11.433 mil brasileiros tiraram a própria vida. A nível mundial, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), no mesmo ano, a cada quatro segundos uma pessoa cometia suicídio, representando 800 mil mortes em 2016.

Diante desse cenário, é nítida a necessidade de falar sobre as formas de prevenção ao suicídio, já que é a terceira maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, e a sétima entre crianças de 10 a 14, também de acordo com a OMS. Profissionais da saúde apontam que é possível evitar tantas mortes com algo efetivo: a prevenção, que começa pelo tratamento de transtornos psicológicos. O setembro amarelo busca conscientizar as pessoas sobre a importância desta luta.

se tem bro

O Setembro Amarelo e seu movimento de conscientização contra suicídio, teve seu início nos Estados Unidos, com a história do jovem Mike Emme. Ele tinha uma personalidade muito carinhosa e bondosa, além de uma brilhante habilidade mecânica, sendo conhecido pelo seu Mustang 68 amarelo, restaurado por ele mesmo.

No ano de 1994, Mike, que tinha apenas 17 anos na época, se suicidou. Infelizmente, tanto a família quanto os amigos, não conseguiram notar os sinais de que ele estava sofrendo e que pretendia tirar a própria vida. Em seu funeral, os amigos colocaram uma cesta com fitas e cartões amarelos, que diziam: "Se precisar, peça ajuda".

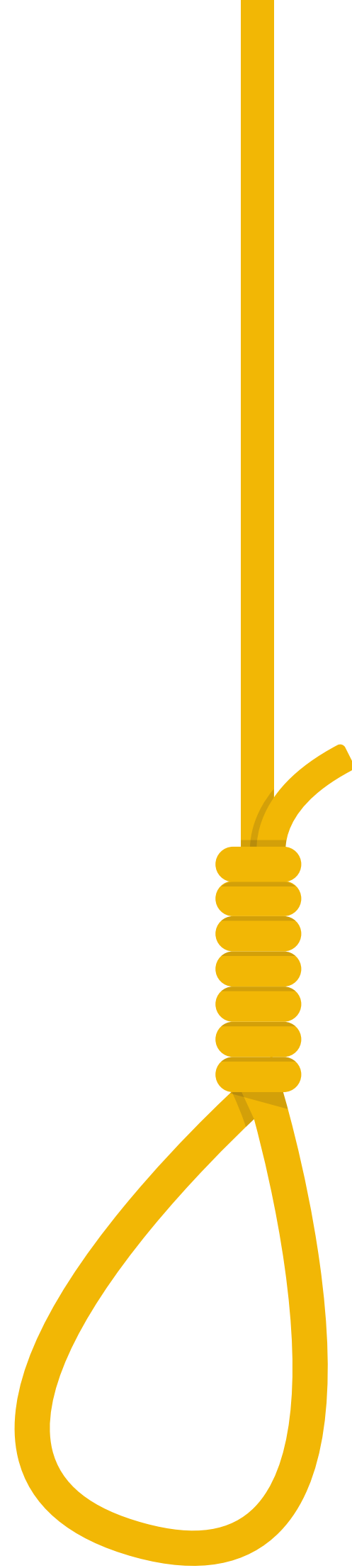
setembro amarelo: como se deu início?

A proporção da ação tomada foi tão grande que se expandiu pelo país. Vários jovens começaram a usar cartas amarelas para solicitar ajuda a pessoas próximas e queridas. A fita amarela é o símbolo do projeto que encoraja aqueles com pensamentos suicidas a procurar ajuda.

Após a onda de ações, no ano de 2003 a OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu o dia 10 de setembro como o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio. A cor amarela, a mesma do Mustang de Mike, é a cor que representa a campanha.

Após a data mundial ser instituída, a campanha do Setembro Amarelo foi criada no Brasil, no ano de 2015. Este é um trabalho conjunto do CVV (Centro de Valorização a vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria). Sua proposta é relacionar a cor ao mês que define o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, com o objetivo de trazer visibilidade a causa no país e conscientizar a população sobre a prevenção do suicídio.





Por que devemos falar sobre?

A tentativa de suicídio sempre está ligada a um estado alterado da mente ou um transtorno mental, como, por exemplo, a depressão. Ou seja, o suicídio é precedido por momentos de tensão, angústia e sofrimento. Desta forma, entende-se que a forma mais efetiva de salvar a vida de alguém é auxiliá-la na busca por tratamento.

Estima-se que cerca de 12 milhões de brasileiros sofrem de depressão, o que corresponde a 5,8% do total da população. Porém, essa taxa é a maior da América Latina e a segunda maior das Américas, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Além disso, transtornos de ansiedade, como fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse pós-traumático e ataques de pânico, afetam 9,3% dos brasileiros, ou seja, cerca de 19,4 milhões. Esse dado coloca o Brasil no primeiro lugar do ranking de países ansiosos.



Há sinais de que uma pessoa pode cometer suicídio?

Sim, e é identificando antecipadamente esses sinais que você pode salvar a vida de um familiar, amigo ou até mesmo um colega de trabalho.

Alguns desses indícios são:

Falta de autoestima: pessoas com maior risco de tirarem a própria vida falam da própria morte mais do que o normal, e dizem não sentir esperanças de uma vida melhor, além de relatarem falta de autoestima e possuírem uma visão negativa do futuro.

Falas indiretas sobre morte: frases como “vou desaparecer”, “vou deixar vocês em paz”, “eu queria dormir e nunca mais acordar” são um alerta!

Isolamento: pessoas com intenção de cometer suicídio podem deixar de atender telefonemas, interagir e usar menos os perfis nas redes sociais e ficar cada vez mais em casa, além de cancelar encontros ou compromissos com pessoas próximas.

Demonstrar calma depois de ter dias estressantes ou ruins: esse tipo de comportamento pode indicar apatia pela vida, ou seja, não se importar muito com as situações cotidianas, ligando o modo “automático”, sem identificar sentimentos ou aproveitá-los.



O que posso fazer por um familiar, amigo ou pessoa próxima que apresentou alguns desses sinais?

Escolha um lugar confortável e um momento adequado para conversar com a pessoa, ofereça apoio e os seus ouvidos, sem julgamentos ou condenações. Frases como “isso é covardia” ou “é fraqueza” diminuem a dor do indivíduo.

Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais da área da saúde mental, seja para consultas ou apoio em algum serviço público. Uma dica é oferecer companhia para ir até o atendimento.

Não banalize ou dê sermão sobre o que a pessoa está sentindo. Dizer que “já passou por coisas bem piores e não quis morrer” ou “há pessoas com problemas mais sérios que o seu” favorece o pensamento de que ela está “incomodando”, diminuindo ainda mais a autoestima.

Se após a conversa e o acompanhamento médico você avalia que essa pessoa ainda está em perigo, não deixe ela sozinha!

E o mais importante, não dê incentivos vazios, como, por exemplo "levante a cabeça, deixa disso", "pense positivo" ou "a vida é boa". São "conselhos" gerais demais, além de que não auxiliam de fato no tratamento de um transtorno mental.



COMOVAIVOCÊ?

Ligue 188

Além disso, o Centro de Valorização a Vida (CVV) está empenhado em fornecer suporte emocional à quem precisa, na luta da prevenção ao suicídio. Desde a década de 1970, a organização é reconhecida como de utilidade pública federal. Seus voluntários estão disponíveis 24 horas por dia para prestar ajuda pelo telefone 188 ou pelo chat online do site. O serviço é anônimo e conduzido por voluntários especializados e confidenciais.

Acompanhe o Mais Saude
também nas redes sociais:

 **InstitutoMaisSaudeOficial**

 **maissaudesc**

 **maissaudesc**

Outros conteúdos como esse,
você encontra em nosso site:

institutomaissaude.com.br

