



## BOM PRINCIPIO - RS

### Setembro Amarelo

---

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 13 de setembro de 2021

Confira o texto da psicóloga Carolina Winter sobre prevenção ao suicídio  
Setembro Amarelo

É possível prevenir o suicídio

O suicídio é um fenômeno presente ao longo de toda a história da humanidade, em todas as culturas. O ato de tirar a própria vida é o resultado de uma convergência de fatores psicológicos, biológicos, genéticos, culturais e socioambientais.

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde dos últimos anos, o suicídio está entre as 20 principais causas de morte em todo o mundo. É mais comum entre homens do que entre mulheres, e o suicídio de pessoas jovens e idosas têm aumentado muito em todo o mundo nas últimas décadas. Cada vida perdida representa uma pessoa especial para alguém, que certamente irá causar sofrimento e intenso luto.

O comportamento suicida envolve, além do ato, pensamentos, planos e tentativas. O risco de suicídio deve ser considerado uma emergência médica devido à possibilidade de acarretar ao indivíduo, desde lesões graves e incapacitantes, até a sua morte.

É importante destacar que o suicídio, na maioria dos casos, está relacionado a transtornos mentais, como a depressão, o transtorno bipolar e o abuso de substâncias. Alguns dos sinais de alerta são a desesperança, o desespero, desamparo, raiva, impulsividade, desejo de vingança, sentir como se não houvesse saída, afastar-se da família e amigos, aumento do consumo de álcool e drogas, incapacidade de dormir ou dormir o tempo todo, entre outras.

Existem diversos “tabus” e mitos que permeiam tal comportamento, por isso, muitas vezes, a dificuldades de buscar ajudar. Alguns consideram um “pecado”, têm medo e vergonha. O conhecimento a respeito desse assunto pode auxiliar pessoas e profissionais a dar a devida atenção e falar abertamente sobre o tema.

É falso afirmar que pessoas que ameaçam se matar não farão isso, que querem apenas chamar a atenção. A maioria dos suicidas fala ou dá sinais sobre suas ideias de morte. Além disso, não é verdade que falar sobre o assunto pode aumentar o risco de suicídio. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre isso pode aliviar angústias. Já a mídia, tem a obrigação social de tratar desse tema de forma adequada, uma vez que se trata de uma questão importante de saúde pública.

A conscientização sobre o problema do suicídio é uma ferramenta que pode auxiliar e salvar vidas. Ao reconhecer os sinais, é importante perguntar se a pessoa está pensando em suicídio, ouvir sem julgamentos, acolher o sofrimento e responder com gentileza e cuidado, acompanhando a pessoa até um profissional e até passar a crise.

Já o profissional de saúde, ao receber a demanda de pessoa que apresenta risco de suicídio, deverá realizar uma avaliação de risco, caracterizando-o, manejando e encaminhando. Todos têm um papel importante a desempenhar e juntos é possível enfrentar os desafios apresentados pelo comportamento suicida na sociedade atual.

Carolina Winter

---



## BOM PRINCÍPIO - RS

Psicóloga do CRAS e do ESF da Bela Vista, em Bom Princípio

---

---