

Setembro Amarelo: mês de prevenção ao suicídio

SAÚDE MENTAL.

Especialistas alertam que alguns comportamentos podem dar pistas de que algo não está bem

Os meses do ano costumam evidenciar questões de saúde para chamar a atenção da população sobre determinados problemas. Este é o caso, por exemplo, do Outubro Rosa, que busca conscientizar as mulheres sobre o câncer de mama, ou do Novembro Azul, mês de combate ao câncer de próstata. No nono mês do ano, é a vez do Setembro Amarelo, que tem como objetivo a prevenção ao suicídio.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que o suicídio responde pela morte de cerca de 700 mil pessoas todo ano. De acordo com especialistas, há diversos fatores que podem levar alguém a atentar contra a própria vida, incluindo questões físicas e emocionais.

"A decisão de uma pessoa considerar o suicídio é influenciada por uma combinação complexa de fatores emocionais, psicológicos e situacionais. Isso pode incluir intensa dor emocional, desesperança, isolamento social, transtornos mentais não tratados, como depressão e ansiedade, experiências traumáticas, problemas interpessoais, perda significativa, entre outros", diz a psicóloga Cristiane Gueda.

A psiquiatra Lúlia Trindade, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria, lembra ainda que a deficiência de produção de alguns neurotransmissores também pode influenciar quando o assunto é suicídio.

"Algumas das substâncias químicas mais relevantes em casos de suicídio são os neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e a noradrenalina. Estes desempenham um papel vital na regulação do humor, da agressão, do impulso e do pensamento. Vários estudos mostram que níveis baixos de serotonina estão associados a um maior risco de comportamento suicida. A serotonina é importante para regular o humor, o sono e o apetite, e um desequilíbrio nesta substância química pode levar a estados de depressão, ansiedade e irritabilidade. De forma similar, distúrbios na dopamina e na noradrenalina também têm sido observadas em pessoas com tendências suicidas", explica a médica.

SINAIS DE SUICÍDIO

Ao contrário do que muitos imaginam, não há um perfil específico de pessoa que pode vir a cometer suicídio, porém algumas situações podem deixar o indivíduo mais vulnerável.

"A decisão de cometer suicídio é complexa e pode afetar indivíduos de diferentes idades, gêneros, origens étnicas e socioeconômicas. No entanto, pessoas que enfrentam transtornos mentais, histórico de tentativas anteriores, isolamento social, abuso de substâncias e estresse significativo podem estar em maior risco", ressalta Cristiane.

No que diz respeito aos sinais, as profissionais dizem que alguns comportamentos podem dar pistas de que algo não está bem. Contudo, nem sempre esses sinais são claros e há pessoas que não demonstram comportamentos diferentes, portanto, familiares e amigos não devem se culpar.

"Detectar sinais de alerta pode ser complexo e requer uma avaliação cuidadosa por parte de profissionais da saúde mental. No entanto, há alguns indicadores que são comumente observados, como mudanças extremas no humor, expressões de desesperança, discórdia intensa, ou expressões de sentir-se aprisionado", comenta Lúlia.

A psiquiatra lista ainda algumas outras pistas que devem chamar a atenção. "Utilizar frases como 'Não aguento mais', 'Quero desaparecer', ou 'Você estaria melhor sem mim' são expressões que não devem ser ignoradas, bem como afastar-se de amigos e familiares, evitando eventos sociais ou atividades que antes eram prazerosas. Há ainda mudanças bruscas no sono, no apetite, ou na aparência física, e a adoção de comportamentos arriscados ou autodestrutivos, como uso excessivo de álcool ou drogas, dirigir de forma imprudente, entre outros".

REDOBRE A ATENÇÃO
Ainda de acordo com as profissionais, a atenção deve ser redobrada ao perceber que a pessoa está tentando organizar assuntos pessoais, financeiros, ou buscando informações sobre métodos de suicídio.

"Se alguém está ativamente buscando informações sobre métodos de suicídio ou discutindo abertamente sobre isso, este é um sinal muito sério que requer atenção imediata. Escrever um testamento, dar pertences de valor, ou de repente acertar detalhes financeiros e pessoais como se estivesse se preparando para uma ausência permanente, também é



Sem perfil específico

A decisão de cometer suicídio é complexa e pode afetar indivíduos de diferentes idades, gêneros, origens étnicas e socioeconômicas

* **Cristiane Gueda**, psicóloga clínica com mais de 20 anos de atuação



Ajuda profissional

Detectar sinais de alerta pode ser complexo e requer uma avaliação cuidadosa por parte de profissionais da saúde mental

* **Lúlia Trindade**, psiquiatra membro da Associação Brasileira de Psiquiatria

um sinal mais direto. Entretanto, cada um desses sinais por si só não é um indicativo definitivo de que alguém está planejando cometer suicídio, mas a presença de múltiplos sinais aumenta o nível de preocupação e a necessidade de intervenção profissional imediata, esclarece Patricia.

COMO AJUDAR?
Segundo Cristiane, ao tentar ajudar alguém com pensamentos suicidas, o primeiro passo é evitar minimizar os sentimentos da pessoa.

"Não julgue, critique ou dê sermões sobre a situação. Não tente resolver o problema sozinho, e não prometa confidencialidade absoluta, pois a segurança da pessoa é prioritária. Evite dar conselhos não solicitados ou compartilhar histórias similares, pois cada situação é única", diz a psicóloga.

A profissional lembra ainda que é importante acolher a pessoa, abordando-a com empatia e incentivando sempre a busca de ajuda profissional.

No que diz respeito à prevenção de comportamentos suicidas, a psicóloga diz que isso passa por mudanças de estilo de vida e ajuda profissional, entre outros.

"É possível prevenir futuros comportamentos suicidas. Isso envolve busca de ajuda profissional, apoio emocional de amigos e familiares, comunicação aberta sobre os sentimentos, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis, identificação de gatilhos emocionais e a adoção de um estilo de vida equilibrado. A intervenção precoce e contínua, aliada a um ambiente de compreensão e suporte, pode fazer a diferença na prevenção", alerta Cristiane.

BUSQUE AJUDA
Quem está passando por um momento complicado pode buscar ajuda em hospitais, emergências e no Centro de Valorização da Vida (CVV), que atende gratuitamente pelo telefone 188 ou por meio de chat e e-mail em www.cvv.org.br. (**Geáys Magalhães**)

Atenção deve ser redobrada ao perceber que a pessoa está buscando informações sobre métodos de suicídio



ATENÇÃO

Especialista esclarece mitos sobre o suicídio

Para esclarecer ainda mais sobre a questão do suicídio, a psicóloga Gabriela Luxo, especialista em distúrbios do desenvolvimento e fundadora da Clínica Diálogo Postivo, fala sobre alguns mitos envolvendo o assunto.

"As pessoas que ameaçam se matar estão apenas querendo chamar a atenção. 'Nos temos que ter cuidado com isso. Essa pessoa pode sim estar passando por um período difícil e ela pode estar sim pedindo ajuda. Então, qualquer ameaça de suicídio deve ser levada a sério", ressalta.

"Suicídio só acontece com os outros. 'O suicídio pode ocorrer com qualquer pessoa que esteja em qualquer grau de sofrimento. E aí, vale lembrar que isso não tem nenhuma relação com dinheiro, classe social. Não tem nada a ver uma coisa com a outra", diz.

"Uma pessoa que tentou cometer suicídio uma vez não vai tentar outra. 'As tentativas de suicídio são um indicador de que o suicídio pode realmente acontecer. Portanto, ao perceber que alguém pode estar correndo risco é buscar ajuda o quanto antes, médica e psicológica, e perguntar para ela o que ela gostaria que você fizesse por ela para que se sentisse melhor", finaliza.



Não é fresca

Qualquer ameaça de suicídio deve ser levada a sério e não ser reduzida como vontade de chamar atenção. A pessoa pode sim estar pedindo ajuda

* **Gabriela Luxo**, psicóloga especialista em distúrbios do desenvolvimento