



Meca Psicologia Aplicada

NL 09/2016 - Setembro Amarelo e a prevenção do suicídio.

Geraldo M Campos

Estamos em Setembro, mês considerado como marco anual de uma campanha internacional que busca sensibilizar a população para a valorização da vida e a prevenção do suicídio.

E quais razões justificariam uma campanha internacional sobre o tema?

Uma das razões é a estatística, extremamente alarmante: no mundo, são mais de 2000 casos por dia. Isso mesmo: 2 mil casos por dia !!! Só no Brasil, o número de suicídios chega próximo a 30, por dia. São números superiores aos de homicídios ou mortes por guerras.

Outra razão é o fato de o suicídio ser algo possível de prevenção, uma vez que, em 90% dos casos, está associado a psicopatologias diagnosticáveis e tratáveis, como a depressão, por exemplo.

E, além dessas, porque há necessidade de ampla divulgação dos fatores de risco a ele associados.

Recente publicação do CVV - Centro de Valorização da Vida – sugere que em cada 60 brasileiros, 10 já pensaram em suicídio e 3 chegaram a elaborar planos para isso.

Mas como podemos definir o suicídio? “Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida”. Pode ser cometido por pessoas de todas as idades e classes sociais. 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 serão diretamente impactadas, com consequências difíceis de serem reparadas.

Geralmente, suicidas são pessoas que acreditam estar passando por situações de grande pressão, como cobranças sociais, culpa, remorso, vergonha, medo do fracasso, da humilhação, etc. Quase sempre, a ideação suicida está atrelada à

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342



Meca Psicologia Aplicada

necessidade de paz, ao final de um sofrimento considerado insuportável, que só seria aliviado pela morte.

Há situações em que a solidão e a sensação de estar sendo esquecido ou ignorado são tão predominantes, que o suicida pode experimentar sentimentos ambivalentes, como querer buscar atenção de alguém importante, ao mesmo tempo em que deseja causar sofrimento a esta pessoa, por considerá-la responsável pelo seu próprio sofrimento.

A ambivalência geralmente continua; a vontade de viver parece resistir ao desejo de por fim à vida, o que pode levar o suicida a considerar a possibilidade de continuar lutando e pedir socorro. Neste ponto, o desejo de morrer pode ser revertido: a intenção de viver pode ficar fortalecida caso o suicida encontre alguém que tenha disponibilidade para ouvi-lo e compreender os seus sentimentos.

Essa escuta e atenção podem vir tanto de profissionais de Saúde Mental, quanto de voluntários de organizações que se dedicam à prevenção do suicídio, como o CVV aqui no Brasil. Ambos, cada qual à sua maneira, desempenham papel importante na reversão da ideação suicida. Além disso, já existem, em algumas regiões do país, programas de Saúde Pública que oferecem apoio emocional e prevenção do suicídio, geralmente realizados por equipes com a presença de psicólogos.

Geralmente, o suicida se vê sozinho e isolado. Em um processo psicoterapêutico, por exemplo, ele poderá se sentir confiante para desabafar, ao perceber que existe um outro – no caso, o psicoterapeuta - interessado e pronto para ouvi-lo. Nessa hora, ter alguém que o ouça poderá fazer a diferença.

Está na hora de romper o silêncio! Falar sobre suicídio precisa deixar de ser tabú. Como diz o slogan da campanha Setembro Amarelo:

Suicídio: falar é a melhor solução !

Referência utilizada:

Falando abertamente sobre suicídio. www.cvv.org.br

Dra. Edilaine Moraes
CRP 06/60544-1

Geraldo Mendes de Campos
CRP 06/83746

Consultório Alphaville: Alam. Grajaú, 98 – 6º and, Edif. Pravda – Fone: (11) 2970-1700
Consultório São Roque: Av. Bandeirantes, 119 – Fone: (11) 4712-6342