



COMO LIDAR COM A AUTOMUTILAÇÃO E IDEAÇÃO SUICIDA? UM GUIA PARA OS PAIS

Introdução	3
As razões por detrás da automutilação	5
Os sinais que indicam a ideação suicida	10
O papel dos pais em situações como essas	14
A importância da internação em ambos os casos	19
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



Introdução

A adolescência e os primeiros anos da vida adulta são um período de grandes mudanças na vida. Trocar de escola, começar a faculdade, sair de casa e buscar emprego pode ser muito emocionante para alguns, mas outros são tomados pelo sentimento de apreensão e acabam ficando estressados.

Caso não sejam reconhecidos e nem gerenciados, esses sentimentos podem levar à doença mental. Segundo dados do [Ministério da Saúde](#), metade de todas as [doenças mentais](#) começa aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detectada. O suicídio já é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Por isso, é muito importante estar atento ao comportamento dos jovens e conhecer os sinais que eles dão que indicam que estão precisando de ajuda. Neste e-book, vamos falar sobre [automutilação](#) e ideação suicida nessa fase e mostrar quais são os indicativos de que é necessário tomar determinados cuidados. Ao final, vamos falar sobre a importância da família nesses momentos e explicar como é o tratamento. Acompanhe!



As razões por detrás da automutilação

Ao contrário do que se pensa, os atos de automutilação não estão associados a caprichos e nem a formas de chamar atenção dos pais. Como esse tema tem ganhado destaque na internet, muitos pais podem associar a autoflagelação a modismos. No entanto, **esse comportamento está ligado a questões psicológicas sérias, que, se não tratadas da maneira adequada, podem evoluir para situações irreversíveis.**

Os jovens realizam atos de autoflagelação em momentos de solidão, dor, angústia e muita tensão interna – sentimentos com os quais ainda não conseguem enfrentar. Esses atos são vistos como tentativas de substituir a dor que não conseguem expressar de outras formas mais saudáveis.

Veja agora quais são as principais causas da automutilação em jovens.

DEPRESSÃO

Na juventude, a depressão é uma questão muito delicada e que precisa ser encarada com seriedade. Alguns pais podem encarar a doença apenas como tristeza ou capricho, ou achar que é apenas uma fase passageira — isso é muito perigoso, pois a situação pode evoluir para coisas mais graves, como o abuso de álcool e drogas e pensamentos suicidas.

Os sintomas mais evidentes da depressão nos jovens são o isolamento social, redução de autoestima, sentimento de inutilidade, tristeza e irritabilidade.

O desinteresse pela escola, faculdade ou por atividades que antes eram prazerosas também é um sinal de alerta.



SOLIDÃO

Como falamos, a adolescência e os primeiros anos da vida adulta são um momento delicado. O suporte da família é o que permite ao jovem passar por essa etapa de forma saudável e equilibrada. Por isso, **os conflitos familiares e o sentimento de não pertencimento a esse núcleo são gatilhos que potencializam os riscos de automutilação.**

A família disfuncional é um conceito que abrange tanto a ausência física como o distanciamento emocional dos pais, o que gera a falta de interação entre os membros da família e o sentimento de solidão do jovem. Isso faz com que a pessoa também se isole das pessoas ao seu redor. Já que não têm com quem falar sobre seus sentimentos, os jovens optam pela autoflagelação.

BULLYING

A situação de bullying é comum na adolescência e está muito relacionada a padrões estéticos e dificuldades de aprendizagem, principalmente na escola. Os alunos que não se encaixam nos padrões preestabelecidos socialmente são alvos de perseguições dos colegas.



Além desses pilares básicos de sustentação do bullying, a não adequação a padrões de gênero e a dificuldade em aceitar a homoafetividade também contribuem para a automutilação.

ABUSO

O abuso físico e emocional também pode fazer com que o jovem se feche para o mundo e se torne recluso — nesse estado, ele pode recorrer à autoflagelação.

É comum que jovens que sofreram ou ainda sofrem abusos se sintam impuros ou enojados de si mesmos e se machuquem como uma maneira de autopunição. Na maioria dos casos, **as vítimas sentem-se culpadas pelo abuso e a automutilação é encarada como algo merecido.**

Além desses, outros fatores como baixa autoestima, estresse, [distúrbios alimentares](#), ansiedade e [transtornos de personalidade](#) também podem fazer com que os jovens tenham tendência à automutilação.



Os sinais que indicam a ideação suicida

As tentativas de suicídio podem ser impulsivas ou associadas a sentimentos de desesperança e solidão.

Falar sobre isso é uma questão difícil para toda a família, principalmente para os pais de jovens, que, muitas vezes, se sentem culpados e não sabem como lidar com a situação.

O suporte familiar é muito importante para a manutenção da saúde mental dos jovens, por isso os pais devem estar sempre atentos aos sinais e aos fatores de risco — uso de álcool e drogas e abuso na infância, por exemplo.

Preparamos a seguir uma lista com alguns

[sinais de ideação suicida.](#)

CONVERSA SOBRE MORTE

Algumas pessoas falam abertamente sobre morte e desejo de morrer ou se suicidar. Elas também podem pesquisar formas de se matar ou comprar armas, facas ou remédios. Apesar de parecer óbvio, os familiares podem achar que esse comportamento é uma tentativa de chamar atenção. Entretanto, todo sinal de suicídio precisa ser levado a sério.

FALTA DE CUIDADO CONSIGO MESMO

O comportamento suicida está diretamente relacionado à falta de autocuidado, pois existe uma perda do vínculo da pessoa consigo mesma. A sua própria vida deixa de ser importante e, por isso, a tendência é que o jovem deixe de se importar com higiene, perca a vaidade e se comporte mal em situações sociais. Comportamentos imprudentes, como dirigir embriagado e fazer sexo desprotegido também podem ser sinais de ideação suicida.

MUDANÇA NO HUMOR E NO SONO

Mudanças rápidas de humor podem ser sinais de ideação suicida. **Se uma pessoa está muito deprimida, ansiosa ou com raiva e, de repente, se acalma, isso pode indicar que ela decidiu tirar a própria vida e, por isso, se sente aliviada.** Passar noites em claro ou dormir por muitas horas ininterruptas também pode ser sinal de que algo não está bem.



TENTATIVA DE FAZER AS PAZES COM TODAS AS PESSOAS

A tentativa de reconciliação com pessoas com as quais se desentendeu ao longo da vida podem ser um sinal de alerta para o suicídio do jovem. Essas ações revelam a busca por um encerramento da própria vida.

Além desses, outros comportamentos podem indicar que o jovem está considerando o suicídio:

- emoções intensas;
- falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas;
- depressão;
- sentimento de que a vida não tem propósito;
- isolamento social;
- doação de bens;
- abuso de álcool e drogas e
- pesquisas sobre suicídio na internet, dentre outros.



**O papel dos pais em
situações como essas**

Pode ser muito desafiador para os pais entender pelo que os jovens estão passando ou o que estão sentindo. Mas quando os comportamentos indicam que algo está errado, é necessário tomar cuidados para evitar que aconteça o pior, como a automutilação e os pensamentos suicidas.

Separamos algumas dicas para ajudar o jovem a enfrentar esses momentos difíceis.

PERGUNTE

Se você suspeita que o seu filho está se machucando deliberadamente ou considerando suicídio, é importante intervir. Seja direto e pergunte a ele se isso está realmente acontecendo – muitas vezes, essa abordagem é a mais eficaz.

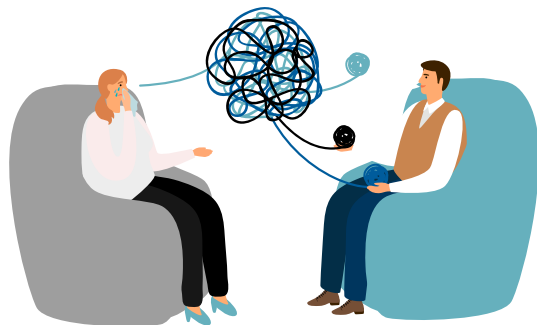


ESCUTE

A falta de comunicação entre pais e filhos é um grande fator de risco para comportamentos como esses. Por isso, **se mostre disponível e esteja sempre aberto a ouvir o que o jovem tem a dizer.** Evite julgá-lo ou repreendê-lo severamente no momento da conversa, para que ele não se sinta rejeitado — isso pode prejudicar a comunicação familiar nas próximas conversas.

ESTEJA ATENTO

A maioria dos jovens que se automutila ou pensa em suicídio informam seu estado mental por meio de comportamentos e ações problemáticas. Esteja atento ao que acontece na vida do seu filho e fique alerta para situações de risco como uma grande perda, abuso de drogas, pressão social, humilhação pública, impulsividade, dentre outros.



NÃO NEGLIGENCIE

Qualquer declaração relacionada a suicídio deve ser tratada com muita seriedade. Muitas vezes, os jovens que tentam suicídio já disseram aos pais que queriam se matar previamente, por isso esse tipo de aviso não pode ser negligenciado.

Esse tipo de ameaça jamais deve ser encarado como drama — os pais precisam reconhecer a dor dos filhos, validar seus sentimentos e expressar preocupação.

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

Se o comportamento do seu filho o preocupa, não exite em procurar aconselhamento e apoio profissional. O tratamento consiste na ênfase da capacidade de enfrentamento de problemas e, depois, na melhora da auto estima, modificação de comportamentos indesejados e solução de conflitos.

SEJA PACIENTE

O comportamento autodestrutivo leva tempo para se desenvolver e também para mudar. Por isso, seja paciente e não pressione o jovem a melhorar rapidamente — **deixe claro que entende que a melhora é gradativa e se mostre disponível para ouvir, apoiar e ajudar no que for necessário.**

Além dessas, também existem outras formas de ajudar o seu filho a encarar um momento difícil como esses. Compartilhe os seus sentimentos com ele e mostre que estão juntos — isso melhora a [comunicação familiar](#) e aumenta a sensação de confiança e cumplicidade entre os dois. Incentive-o a não se isolar da família e dos amigos, a praticar esportes e se envolver em atividades prazerosas.



**A importância da
internação em
ambos os casos**

A [internação de jovens](#) é uma excelente alternativa para preservar a integridade física dos jovens que pensam ou tentam se suicidar ou se automutilam. A partir do momento em que o paciente começa a receber o tratamento, os familiares percebem rapidamente o efeito positivo das intervenções. Outro benefício é que, depois da internação, os pais se sentem mais seguros e conseguem relaxar mentalmente, se recuperando dos desgastes dos períodos que antecederam a decisão.

Resolver internar um jovem não é fácil, mas se torna necessário quando os seus atos colocam em risco a sua vida ou integridade física. É preciso priorizar ações de prevenção para assegurar a estabilidade da saúde do paciente.



OS BENEFÍCIOS DA INTERNAÇÃO

Um dos grandes benefícios da internação é a redução de riscos e diminuição da possibilidade da evolução do quadro para algo mais grave. Por isso, internar o jovem é considerado um ato de proteção à saúde integral e aumenta as chances de reverter a situação.

O ambiente favorável à recuperação também ajuda muito. Instituições com boa infraestrutura e que ofereçam o suporte adequado fazem muita diferença no resultado do tratamento. Nesses lugares, o jovem podem participar de atividades físicas, interagir com outras pessoas e participar de sessões de terapia.

COMO FALAR COM SEU FILHO SOBRE INTERNAÇÃO

Como você já sabe, o diálogo entre pais e filhos é muito importante para ajudar os jovens a enfrentar problemas como esses. A opção pela internação não é uma decisão fácil, mas pode representar a solução do problema quando o indivíduo perde a capacidade de conviver com a coletividade ou representa um perigo para a sua própria vida.

Nessas situações, palavras de apoio podem ter um significado muito especial e estimular a confiança que o jovem precisa para decidir mudar de vida. Mantenha uma conversa honesta, fale abertamente sobre o assunto e utilize palavras de carinho. Explique que essa é a melhor solução para restabelecer a harmonia familiar e a saúde do jovem.



COMO ENCARAR A ANGÚSTIA DE INTERNAR UM FILHO

Não é fácil enfrentar situações como essas, mas é preciso entender que a opção pela internação é voltada para o bem-estar do paciente. A medida traz muitos benefícios e, em longo prazo, proporciona chances reais de recuperação. O risco de não tomar essa decisão pode oferecer diversos perigos à vida do jovem.

A culpa não deve ser atribuída a ninguém, nem ao filho, nem aos pais. A depressão ocorre por diversos fatores, e não apenas por um motivo único.

A opção pela internação precisa ser encarada como uma decisão adequada e positiva para reverter o quadro clínico do jovem. Nos momentos difíceis, **tenha em mente que o seu filho está sendo cuidado por uma equipe especializada e a consciência de que está fazendo o seu melhor por ele.** Seja positivo e enfrente os desafios com coragem para que o seu filho esteja cercado de energias positivas.



Conclusão

As situações que os jovens enfrentam estão cercadas de padrões preestabelecidos e pressão social, o que pode levar ao adoecimento mental caso os sentimentos negativos não sejam reconhecidos nem tratados.

Por isso, é muito importante estar atento ao que acontece na vida do seu filho e prestar atenção nos sinais de que algo não está bem. Quanto mais cedo atitudes preventivas são tomadas, maiores as chances de recuperação e menor o risco de comportamentos como automutilação e ideação suicida.

Caso a situação se agrave, não hesite em buscar ajuda profissional. Uma equipe multidisciplinar de Saúde pode ajudar muito no tratamento. Caso a internação seja necessária, busque um [hospital especializado em saúde mental](#), com profissionais qualificados e infraestrutura adequada para a recuperação.



Fundado pelo Doutor Rômulo Bellizia, psiquiatra reconhecido e que conquistou diversas premiações pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Geral, o Hospital Santa Mônica é especializado em Saúde Mental e Dependência Química.

Oferecemos tratamento multidisciplinar com especialistas da área de Psiquiatria, Psicologia, Terapia Ocupacional, Clínica Médica e outras voltadas exclusivamente para assistência infantojuvenil e adulto. Contribuir para a reabilitação da saúde física e mental do paciente, promover sua reinserção social e o resgate de sua autonomia e bem-estar é o nosso objetivo.

Responsável Técnico

Diretor Clínico do HSM -
Dr. Carlos Eduardo Kerbeg
Zacharias - CRM 53.952 -

Psiquiatra

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864
CEP 06863-210
Itapeperica da Serra – SP

hospitalsantamonica.com.br

contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

