

Acolher é a Melhor Ação

GUIA A FAVOR DA VIDA: COMO PROMOVER A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO?

Introdução	3
Qual é o cenário de casos de suicídio no Brasil?	5
Quais são os principais sinais de comportamento suicida?	9
Como diferentes cenários podem favorecer o suicídio?	14
O que fazer para prevenir o suicídio?	18
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



Introdução

Você sabia que um dos [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#) até o ano de 2030 é a promoção da saúde mental? Cada vez mais esse tema vem ganhando destaque em função do impacto que promove, não só para a pessoa, mas para toda a sociedade. Por isso, precisamos falar abertamente sobre o suicídio.

Um dos maiores desafios é trabalhar esse tema em meio ao grande preconceito do qual ele ainda é alvo. Aliás, não somente o suicídio, mas outros distúrbios mentais, como a depressão, transtorno bipolar, transtorno borderline e a esquizofrenia, também sofrem discriminação — **a falta de informação é um dos principais motivos para agravar o sofrimento existencial.**

É muito importante entender que os problemas de ordem psíquica devem ser tratados como doenças, pois requerem ajuda e tratamento. Dessa forma, conseguiremos reduzir os índices de suicídio, atualmente muito altos no Brasil e no mundo.

Continue lendo para conferir um guia a favor da vida e descobrir como fazer a prevenção do suicídio identificando o comportamento autodestrutivo, o que o favorece e o que pode ser feito para o acolhimento ao sofrimento existencial. Boa leitura!



**Qual é o cenário
de casos de suicídio
no Brasil?**

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), todos os anos cerca de [800 mil pessoas](#) morrem em função do suicídio. Essa é a **segunda principal causa de morte em pessoas dos 15 aos 29 anos**, mas nessa estatística não são consideradas as tentativas de suicídio que por muitas vezes, também são subnotificados.

Apesar dos altos índices, o suicídio em adultos teve uma redução entre os anos de 2010 e 2016 (ano da última pesquisa realizada pela OMS), tendo apresentado queda de 9,8% no mundo. No entanto, o Brasil está caminhando em direção contrária, porque houve um aumento dos casos de suicídio nesse mesmo período, sendo de [7% para cada 100 mil habitantes](#).

A incidência é maior entre os homens, de **9,7 para cada 100 mil**, contra 2,8 entre as mulheres. Por isso, o suicídio é considerado como um problema de saúde pública, e os motivos que levam uma pessoa a tirar a própria vida são muito variados.

Como foi mencionado anteriormente, os transtornos mentais estão entre os principais fatores de risco. Mas além dos distúrbios mentais, o abuso de álcool e o uso de drogas ilícitas também podem desencadear o comportamento suicida.

Os casos ainda ocorrem em função de atitudes impulsivas em momentos de dificuldade, crise ou intenso sofrimento existencial. Assim, o estresse excessivo pode levar a atitudes impensadas, desespero e desesperança que são potencializadas pelo adoecimento, término de relacionamentos e problemas financeiros.

Não podemos esquecer os fatores conflitantes, a violência, os abusos, os desastres, os casos de discriminação, a privação da liberdade e as perdas muito expressivas. Assim, quando a pessoa tem dificuldade para lidar com a sua realidade, uma alta carga de estímulos ou algumas situações, não encontrando uma solução para os seus problemas, pode ver no suicídio uma saída.



Entretanto, **a pessoa com potencial suicida não demonstra fraqueza.** Na verdade, o intuito não é deixar de viver, mas se libertar de uma dor com a qual ela não consegue conviver. Por isso é importante identificar os sinais que podem levar ao suicídio, antes dele se concretizar.



**Quais são os
principais sinais de
comportamento suicida?**

Comportamento suicida é toda **ação que uma pessoa pratica de forma consciente ou inconsciente trazendo algum tipo de lesão para ela mesma**, podendo ou não resultar em letalidade. Em alguns casos ela nem mesmo consegue definir por que está agindo dessa forma.

Um indivíduo com comportamento suicida tem pensamentos de autodestruição, faz ameaças à própria vida e pode atentar contra ela em um determinado momento. Contudo, existem ainda outros sinais que ajudam a identificar quando alguém está precisando de ajuda. A seguir, apresentaremos alguns deles.

AUTOLESÃO NÃO-SUICIDA

A autolesão consiste nas agressões que a pessoa realiza contra si mesma. Algumas se cortam, fazem arranhões pelo corpo, se queimam ou tomam medicamentos em excesso. Esse comportamento pode ser adotado como uma válvula de escape para as dores e tensões e ansiedade ou pode ser um pedido de ajuda.

FALAS NEGATIVAS

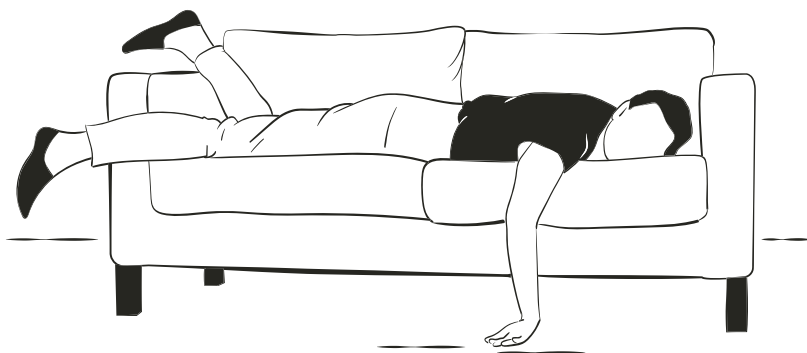
As falas negativas também são precursoras do suicídio. A pessoa não consegue ter uma visão de otimismo ou de esperança, enxerga apenas o lado ruim de tudo, não vê vantagem em mais nada e já não encontra sentido para sua própria existência. Faz questionamentos sobre o sentido de sua existência.

HUMOR APÁTICO

Uma pessoa com potencial suicida também assume uma postura indiferente em relação a tudo aquilo que a cerca. Ela não responde aos estímulos externos, mantendo-se sem entusiasmo ou motivação. Percebemos uma apatia absoluta, quando há completa falta de motivação para continuar.

DESINTERESSE POR ATIVIDADES ROTINEIRAS

A pessoa também perde o seu interesse pelas atividades rotineiras, inclusive aquelas que antes eram muito agradáveis para ela. Não sente vontade de fazer mais nada, por isso abandona seus planos e metas, resultando na falta de projetos para a sua vida em médio e longo prazo.



DESCUIDO CONSIGO MESMO

Não é somente o mundo ao redor que deixa de ser interessante para uma pessoa com comportamento suicida. Ela também descuida de si mesma, negligencia medicamentos, não tem vontade de fazer sua higiene, da própria aparência.

DIFICULDADE NA INTERAÇÃO SOCIAL

A interação com outras pessoas deixa de ser importante. O indivíduo manifesta dificuldades na interação social, sem o desejo de se relacionar com seus amigos e, até mesmo, familiares. Por isso, pode experimentar prejuízos nos estudos ou em sua vida profissional, além de se manter distante das pessoas queridas.

FALTA DE APETITE

A alimentação, fundamental para manter a saúde e a vida, deixa de ser importante para o indivíduo com comportamento suicida. Ele vive momentos de inapetência, não sentindo vontade de ingerir qualquer tipo de alimento. Pode ter fome, mas não tem desejo de comer ou apresenta aversão pela comida.

Cada pessoa manifesta um comportamento diferente. Em alguns casos, ela mantém a angústia guardada para si, sendo que as demais pessoas apenas percebem quando a situação já está fugindo do controle. Assim, é fundamental prestar atenção aos detalhes no dia a dia.



**Como diferentes
cenários podem
favorecer o suicídio?**

Conforme explicamos, **existem diversos fatores, condições e situações que podem favorecer o suicídio**. Cada pessoa reage de uma forma diferente a esses estímulos, então, são mais ou menos afetadas conforme a sua capacidade de lidar com essas diferentes realidades, sendo que em vez de remover o problema, remove a si mesmo.

O excesso de preocupações e problemas, como aqueles que envolvem a família, pode se tornar um fardo muito pesado. O indivíduo se sente angustiado por não conseguir encontrar a solução, e isso desencadeia um estresse intenso e o desejo de se libertar dessa realidade.

É importante considerarmos que **79% dos suicídios registrados em 2016 na pesquisa da OMS aconteceram em países de baixa ou média renda**. Isso indica que os problemas financeiros e as desigualdades sociais também são cenários favoráveis para esse fenômeno.

Precisamos considerar, ainda, momentos como os quais estamos vivendo agora, em que uma crise de saúde de nível global está levando a mudanças expressivas na vida de todos. Portanto, a pandemia da COVID-19 também pode favorecer casos de suicídio.

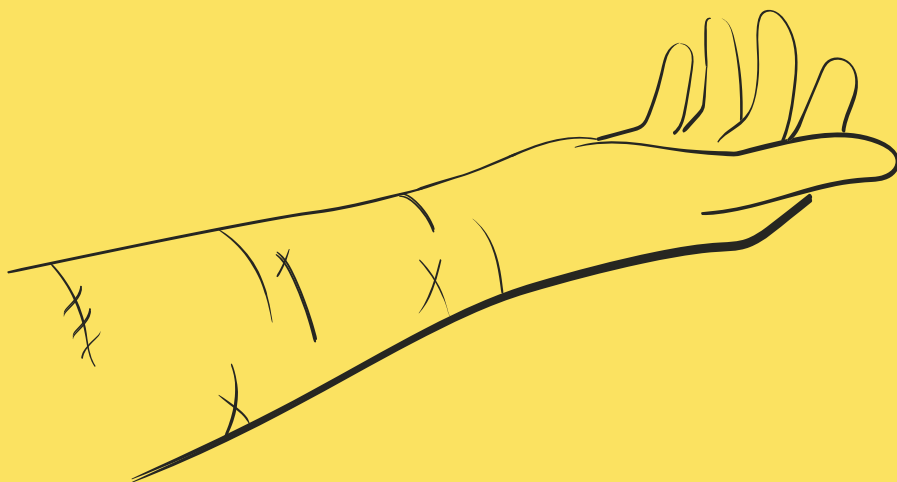
Como dito, tudo é processo de uma complexidade de comportamentos autodestrutivos e isso se dá em função de diferentes fatores. Um deles é o aumento da incidência de transtornos mentais e doenças, tais como a ansiedade e a depressão. Se não houver ressignificação das percepções a respeito dos problemas e das adversidades e se a pessoa não ampliar suas formas de enfrentamento, pode apresentar piora expressiva.

A pandemia também trouxe muitas preocupações, despertou medos e exigiu o isolamento físico, porém não social. Tudo isso traz abalos à saúde mental, gera o sentimento de desesperança, angústia e o desejo de mudar a situação, mas sem poder fazer algo concreto para isso acontecer.

Alguns, em função do isolamento, experimentam a solidão, em especial quando o círculo familiar é pequeno, inexistente ou há conflitos no lar. Há, ainda, o agravante da violência doméstica, que também pode favorecer o suicídio, bem como o luto de quem perdeu uma pessoa querida.

Em contrapartida, temos os reflexos econômicos desse cenário. Muitas empresas fechando suas portas, o aumento do número de desempregados e a dificuldade para manter as necessidades básicas, além da incerteza do futuro pós-pandemia.

Sendo assim, o suicídio é favorecido tanto por questões pessoais, que envolvem apenas o círculo de convivência do indivíduo, como pode ser o resultado de uma realidade coletiva, a qual impacta de forma direta ou indireta a vida dessa pessoa. Dessa forma, desencadeia desequilíbrios ou distúrbios mentais, ou agrava aqueles preexistentes.



**O que fazer para
prevenir o suicídio?**

É verdade que o suicídio é um fenômeno muito complexo relacionado a diferentes variáveis. Ele **pode atingir pessoas com perfis muito diferentes, de classes sociais distintas, em todas as idades e independentemente da sua identidade de gênero. Devemos lembrar que prevenção é diferente de previsão, sendo assim, é preciso incentivar que a pessoa em sofrimento possa ser acolhida sem julgamentos.**

A prevenção desse problema é realizada por meio de intervenções psicoeducativas, ou seja, identificando os primeiros sinais do comportamento suicida, para dar suporte à pessoa que está vivenciando o problema ou buscar ajuda para si mesmo. A saber, dentre outros, são os principais sinais de alerta: mudança de comportamento abrupta, baixo rendimento escolar, comentários sobre vontade de sumir, isolamento, irritabilidade, oscilações de humor, autolesão, ansiedade e depressão e, outros transtornos mentais, acrescidos de tentativa previa de suicídio.

Em ambos os casos é preciso vencer o preconceito e compreender que o suicídio não está relacionado com a fraqueza ou a falta de coragem, mas a problemas, doenças e sofrimento existencial intenso que impedem o indivíduo de manter o controle sobre seus próprios sentimentos e emoções. Sendo assim, muitas vezes, é indispensável a ajuda profissional.

A seguir, falaremos sobre algumas ações que ajudam a prevenir o suicídio, para você saber como proceder em uma situação dessa complexidade.

COMPREENDER O SENTIMENTO

Tanto a pessoa com ideação suicida quanto aqueles que estão ao seu redor precisam compreender o sentimento para conseguirem prevenir o suicídio. Conforme explicamos, esse fenômeno é desencadeado por um ou diversos fatores que trazem reflexo à saúde mental.

É essencial entender o que a pessoa com potencial autodestrutivo está sentindo, quais são os problemas vivenciados por ele e o que está desencadeando essa condição. Só assim é possível ter uma visão melhor das necessidades dessa pessoa e oferecer apoio.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Como o suicídio está relacionado a distúrbios e doenças mentais, é muito importante o cuidado com o equilíbrio da saúde mental, isso tanto para aqueles que apresentam uma suscetibilidade maior, a exemplo dos depressivos, quanto para quem aparentemente não apresenta nenhuma necessidade específica.

O equilíbrio da saúde mental é importante para todos porque **situações que fogem ao nosso controle podem levar ao estado de vulnerabilidade existencial.**

O cenário atual é uma prova disso. Pessoas que nunca haviam experimentado, por exemplo, os sintomas da ansiedade, hoje convivem com ela e, até mesmo, com outros distúrbios, como a síndrome do pânico.

VENCER O PRECONCEITO

Uma das grandes dificuldades para minimizarmos a ocorrência de suicídio é o preconceito que ele ainda desperta. Já falamos sobre isso ao longo do e-book ressaltando que, muitas vezes, a pessoa com comportamento suicida é julgada por sua condição — e isso inibe a procura por ajuda.

Temos também o preconceito com referência a distúrbios, problemas e doenças mentais. Ainda persiste o pensamento de que quem recorre ao tratamento psicológico ou psiquiátrico é louco, quando, na verdade, **são especialidades fundamentais para o equilíbrio da saúde, a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida.**

IDENTIFICAR O COMPORTAMENTO SUICIDA

No capítulo 3 abordamos os sinais do comportamento suicida, e uma das formas de prevenir a morte por suicídio é identificar esses traços em si mesmo ou em uma pessoa que esteja precisando de ajuda. Dessa forma, podemos agir quanto antes.

Devemos estar atentos quando alguém apresenta o sentimento de falta de pertencimento, acredita ser dispensável, estar no lugar errado e que todos ficariam melhores sem ela. Também é importante observar mudanças nos hábitos, nas falas, na interação com as pessoas e no interesse por assuntos do cotidiano.

BUSCAR AJUDA

Geralmente, a ajuda profissional é indispensável em função da complexidade do suicídio. Afinal, ele está relacionado tanto com fatores externos quanto com a saúde mental da pessoa e suas emoções.

Em muitos casos, o indivíduo não consegue por ele mesmo identificar as próprias necessidades ou entender o que está se passando. O suporte de uma equipe especializada é imprescindível para realizar intervenções eficazes, ajudando a pessoa a entender sua própria realidade e a lidar com ela de uma maneira mais saudável.



Conclusão

O suicídio é um tema que vem ganhando cada vez mais espaço nos debates sobre qualidade de vida e saúde mental. Segundo a OMS, **é um problema de saúde pública**, por isso a importância de realizarmos ações para fazer a sua prevenção.

Identificar os sinais do comportamento suicida é fundamental para intervir precocemente, dando suporte, escuta empática e acolhimento à pessoa que precisa de ajuda. Portanto, ela precisa entender que não está sozinha e que existe outra saída.



O Hospital Santa Mônica oferece tratamento especializado para pessoas com problemas psiquiátricos ou dependência química, atendendo planos de saúde e pessoas que pagam como pessoa física.

O Hospital Santa Mônica dispõe de uma área de 83 mil m², sendo 50 mil m² de mata nativa preservada. Para oferecer cuidados específicos para cada uma de suas atividades, a instituição possui unidades de internação, dependência química e cuidados agudos em saúde mental.

Com uma história de mais de 47 anos de atividades de prestação de serviços na área da saúde, foi idealizado pela iniciativa empreendedora do Doutor Romolo Bellizia, fundador e presidente.

Responsável Técnico

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

Colaboração

Dra. Karina Okajima Fukumitsu -
psicóloga, suicidologista e consultora
do Hospital Santa Mônica


Dr. Claudio Duarte -
Médico Psiquiatra do HSM,
Coordenador na Unidade de
Dependência Química - CRM 90215

Hospital Santa Mônica

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

hospitalsantamonica.com.br
contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

