O Ministério da Saúde considera o suicídio um problema de saúde pública. Em cada 45 minutos um brasileiro comete suicídio. A partir dessa constatação, o Centro de Valorização da Vida (CVV) divulgou uma cartilha preventiva sobre suicídio. São 14 questionamentos que alertam sobre a necessidade de buscar apoio e ajudam a entender os sinais dados pelas vítimas.

Cartilha

PENSAR EM SUICÍDIO FAZ PARTE DA NATUREZA HUMANA

1.
COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves implicações sociais. Pessoas de **todas as idades e classes sociais** cometem suicídio. A cada 40 segundos uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase um milhão de pessoas todos os anos. 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 são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências difíceis de serem reparadas.

2.
O QUE LEVA UMA PESSOA A SE MATAR?

Vários motivos podem levar alguém ao suicídio. Normalmente, a pessoa tem necessidade de **aliviar pressões externas** como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação etc.

3.
COMO SE SENTE QUEM QUER SE MATAR?

No momento em que tem ideias suicidas, a pessoa combina dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosos. É um estado interior chamado de ambivalência. Ela busca atenção por **se sentir esquecida ou ignorada** e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Muita gente tem um desejo de revide ou imposição do mesmo sentimento negativo aos outros, querendo que sintam o mesmo que ela. Outras pessoas sentem vontade de desaparecer, fugir ou de ir para um lugar ou situação melhor. Quase sempre, sentem uma necessidade de alcançar paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam.

4.
O SENTIMENTO E O IMPULSO SUICIDAS SÃO NORMAIS?

Pensar em suicídio é uma coisa que **faz parte da natureza humana**, e é estimulada pela possibilidade de escolha. O impulso também é uma reação natural, porém é mais comum nas pessoas que estão exaustas por dentro e emocionalmente fragilizadas diante de situações que despertam possibilidade de suicídio.

5.
QUEM SE MATA MAIS: MENINOS OU MENINAS?

Os meninos normalmente se matam mais, embora **elas tentem mais vezes** do que os meninos. Essa tendência também acompanha os adultos, por causas culturais relacionadas a costumes e preconceitos sociais.



10.

COMO O SUICÍDIO É VISTO PELA SOCIEDADE?

O suicídio foi e continua sendo um **tabu** entre a maioria das pessoas. É um **assunto proibido** e que agride várias crenças religiosas. O tabu também se sustenta porque muitos veem o suicida como um fracassado. Por outro lado, os homens, por natureza, não se sentem confortáveis para falar da morte, pois isso expõe seus limites e suas fraquezas. Esse tabu piora a situação de muitos. Muitas vezes, mesmo aqueles que seguem religiões que condenam o suicídio não conseguem respeitar suas crenças e acabam dando fim à própria vida.

11.

O MUNDO ATUAL TEM INFLUÊNCIA NO NÚMERO DE SUICÍDIOS?

As estatísticas mostram que o suicídio cresce não somente por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que **prejudicam o bem-estar de cada um** e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade. Campo fértil para que transtornos emocionais se desenvolvam. O antídoto para combater essa situação limita-se, no momento, ao sentimento humanitário que algumas pessoas têm.

12.

QUAIS AS ESTATÍSTICAS SOBRE SUICÍDIO NO BRASIL?

A média brasileira é de 6 a 7 mortes por 100 mil habitantes, bem abaixo da média mundial – entre 13 e 14 mortes por 100 mil pessoas. Mas o que preocupa é que, enquanto a média mundial permanece estável, esse número tem crescido no Brasil. E a maior porcentagem de suicídios é registrada entre jovens.

13.

O SUICÍDIO PODE SER PREVENIDO?

Sim. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que existam condições mínimas para **oferta de ajuda** voluntária ou profissional. No Brasil, o CVV – rede voluntária de prevenção – atua nesse sentido há mais de 50 anos. Recentemente, foi iniciado um movimento de políticas públicas para traçar planos integrados de prevenção.

14.

QUEM OFERECE AJUDA PARA PESSOAS COM INTENÇÃO DE SE MATAR?

As pessoas que precisam de ajuda podem recorrer ao CVV, grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito. E já existem programas de saúde pública que oferecem esse serviço em algumas regiões do país. Há, portanto, uma ampla rede de apoio voluntário por meio de telefonia, internet e atendimento presencial. O CVV atende por **telefone, chat, Skype, e-mail e pessoalmente**, além de realizar atendimentos especiais em casos de eventos e catástrofes. Somos um grupo de 2.200 voluntários treinados para ouvir e compreender pessoas que estão abaladas emocionalmente e que correm sério risco de vida.

90% DOS SUICÍDIOS
PODEM SER PREVENIDOS

QUEM TENTA SUICÍDIO, PEDE AJUDA



6.

O SUICÍDIO ESTÁ VINCULADO A ALGUMA DOENÇA MENTAL?

O suicídio resulta de uma crise de duração maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa. Não está necessariamente ligado a uma doença mental, mas sim a um **momento crítico que pode ser superado**. As pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

7.

PESSOAS QUE AMEAÇAM SE MATAR PODEM DESISTIR DA IDEIA?

Sim, podem. Ao **receber ajuda preventiva ou oferta de socorro** diante de uma crise, elas podem reverter a situação ao colocar para fora seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns, ligadas a organizações voluntárias como o CVV, que se dedicam à prevenção do suicídio – são voluntários que têm um papel importante ao ouvir quem estiver passando por um momento de desespero. O apoio pode vir também de profissionais, contribuição muitas vezes indispensável, especialmente nos casos de descontrole. Essas duas possibilidades de ajuda são reconhecidas no mundo inteiro, pois apresentam bons resultados.

8.

AS PESSOAS QUE TENTAM SUICÍDIO PEDEM SOCORRO?

Sim, é frequente pedir ajuda em momentos críticos, quando o suicídio parece uma saída. A **vontade de viver aparece** sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. De forma inesperada, as pessoas se veem diante de sentimentos opostos, o que faz com que considerem a possibilidade de lutar para continuar vivendo. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos suicidas fortalece as intenções de viver.

9.

QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar "tem algo que eu possa fazer para te ajudar?", a pessoa pode sentir abertura para desabafar. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse "ombro amigo", que ouve sem fazer críticas ou dar conselhos. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar. O importante é estar **preparado para ouvir**.



TEM ALGO QUE EU POSSO FAZER PARA TE AJUDAR?