

10 de setembro: Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

Defensoria

Postado em: 10/09/2020

Data alerta sobre a importância de se falar sobre os riscos e cuidados para se evitar ações suicidas.

Data alerta sobre a importância de se falar sobre os riscos e cuidados para se evitar ações suicidas. Hoje, o principal objetivo é a conscientização sobre a prevenção do suicídio, alertando a sociedade a respeito desta triste realidade. O suicídio é um fenômeno complexo, com diferentes características e de múltiplas determinações que afeta a sociedade como um todo e não apenas os familiares das vítimas. O tema, envolve pessoas de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Esses efeitos estão em nível global e podem ser prevenidos!

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano, são aproximadamente 800 mil pessoas do mundo inteiro que tiram a própria vida, sendo a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. No Brasil, todos os anos ocorrem mais de 10 mil suicídios.

Devido aos números alarmantes, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM) organizam a campanha Setembro Amarelo, com o intuito de prevenir o suicídio, orientando sobre os fatores de risco e os sinais de alerta que auxiliam na prevenção.

O passo mais importante é saber identificar os sinais da pessoa que demonstram comportamentos suicida, e que nem sempre são visíveis. Há práticas que precisam de atenção, como os indícios verbais: "estou cansada (o), eu não aguento mais". Na maioria das vezes as pessoas não se alertam a essas palavras que podem prenunciar a intenção de se retirar a própria vida.

Também, é preciso observar os sintomas associados na rotina do indivíduo, pois algumas mudanças no cotidiano podem ser vestígios de risco, como: isolamento, desinteresse, depressão, má alimentação, alteração no sono e agressividade. Caso isto ocorra, deve-se perceber que a pessoa não está bem e precisa de ajuda.

A existência de algum transtorno mental também precisa de acompanhamento especial, pois pode ser um fator a desencadear atos suicida.

O médico psiquiatra é o especialista em saúde mental e caso necessário, deve-se buscar atendimento com este profissional para dar início a um tratamento farmacológico ou psicoterápico mais adequado.

Felizmente, existem diversos elementos relacionados à vida, que são capazes de aumentar a prevenção e diminuir os riscos. Destacam-se: a ausência de doença mental, autoestima elevada, o bom suporte familiar, a capacidade de adaptação positiva e de resolução de problemas, estar empregado, ter laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares, a relação terapêutica positiva, a frequência a atividades religiosas, o senso de responsabilidade com a família, ter crianças em casa e fazer atividades físicas.

Sendo assim, campanhas de prevenção e empatia com pacientes psiquiátricos são de máxima importância e podem evitar o ato de tirar a própria vida. Setembro amarelo, é o mês da prevenção ao suicídio, mostrando que é preciso agir! Mas vale ressaltar, que a prevenção e observação deve ser feita o ano inteiro. Por uma sociedade dedicada à defesa da vida!