

Há um tabu ainda muito forte em torno do suicídio, o que contribui para que se mantenham mitos sobre o tema e sobre como lidar com as pessoas que o cometem.

1. **Mito:** *“As pessoas que falam muito ou tentam e não conseguem só querem chamar atenção. Quem quer fazer, faz e ponto”.*

Esse pensamento é muito comum e totalmente equivocado. Primeiro de tudo é importante compreender que de forma geral a pessoa suicida é marcada por sentimento de ambivalência; há o desejo de viver e também o de morrer. Não há uma busca convicta pelo fim da vida, mas desespero e desesperança que levam a acreditar que se matar é a única forma de acabar com a dor que sente. Logo, não existe exatamente o “quem quer fazer, faz e ponto”.

As pessoas que falam que querem se matar ou que tentam são possíveis suicidas, sim. Pelo menos dois terços das pessoas que tentam ou que se matam haviam comunicado de alguma maneira sua intenção para amigos, familiares ou conhecidos. As vezes essa comunicação se dá por comentários como “queria deixar de existir”, “queria morrer”, “se eu morrer deixaria de ser um peso aos outros”. Essas falas podem ser um alerta, um pedido de ajuda, apoio e atenção para conseguir lidar com o sofrimento pelo qual estão passando. Além disso, um dos principais elementos de predição para o suicídio é ter cometido tentativa de suicídio.

2. **Mito:** *“O suicídio é um ato de covardia (ou de coragem)”.*

Como dito, o suicida vivencia sentimentos de ambivalência em relação à morte, de querer e não querer o fim da vida. É a vivência de uma dor psíquica insuportável somada à sentimentos de desespero, desesperança e impulsividade. Não dá para dizer que foi covardia (ou coragem).

3. **Fato:** *“Alguns pacientes apresentam melhora antes de cometer o suicídio, aparentando estarem mais motivados, menos desanimados e melancólicos.”*

Às vezes isso é uma simulação para que a vigilância afrouxe e ele consiga se matar, outras vezes isso ocorre porque a pessoa tem um “plano” para acabar com seu sofrimento e isso gera uma espécie de conforto.

4. **Mito:** *“Suicídio é uma decisão individual e cada um tem pleno direito a exercitar o seu livre arbítrio.”*

Normalmente os suicidas estão passando por um adoecimento psicológico ou um sofrimento que altera de forma radical sua percepção da realidade e de si mesmo. Como dito, o que se busca é acabar, na verdade, com o sofrimento e não com a vida; não há uma decisão convicta por acabar com a própria vida. Havendo tratamento eficaz que faça superar o sofrimento e enxergar as possibilidades de lidar com os problemas que enfrenta, o desejo de retirar a própria vida desaparece.

5. **Fato:** *Suicídio está bastante ligado com adoecimento mental.*

A maioria dos suicidas apresenta algum tipo de adoecimento psicológico, principalmente depressão. Logo, isso é um elemento de risco e alerta; porém, por outro lado, é falsa a conclusão de que a maioria das pessoas com quadros de enfermidade psicológica é de potenciais suicidas.

6. **Mito:** *“Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco”.* Na verdade, falar sobre suicídio e sofrimento é importante, pois ajuda a aliviar a angústia e a tensão que pensamentos suicidas trazem, além de possibilitar identificar casos de risco. No mesmo sentido, abordar a questão do suicídio na mídia ou institucionalmente pode ajudar a dar atenção e importância ao problema, ajudando pessoas a identificar e prevenir o suicídio. O que se deve evitar é falar sobre formas e métodos de realizar tal ato, pois pode dar ideia a pessoas que estão considerando tirar a própria vida.

### **O que é possível fazer?**

O primeiro e principal passo é buscar ajuda profissional de um psicólogo e de um psiquiatra. O tratamento de saúde com esses profissionais é fundamental.

Além disso, é importante buscar ser um apoio para essa pessoa, conversar com ela, mas sobretudo se dispor a ouvir sem julgamentos, de forma que a pessoa se sinta à vontade de por pra fora o que a aflige.

A escuta deve ser ativa, com empatia pelos sentimentos expostos, mesmo que sejam problemas que você considere pequenos, de fácil resolução, é preciso compreender que para aquela pessoa são/estão grandes.

É importante também tentar evitar o isolamento, porém sempre com sensibilidade, pois forçar interações sociais para as quais o indivíduo não está disposto ou minimamente motivado pode gerar mais frustração e incômodo.

Retire do alcance da pessoa objetos, substâncias e outros elementos que podem ser meios para o suicídio. É falsa a presunção de que “quem quer, arranja um jeito”. Muitas vezes, o suicídio ocorre em um momento de impulsão: mesmo tendo havido planejamento prévio, há a impulsão de realizar naquele momento. Ao dificultar o acesso a esses meios, pode-se diminuir bastante a possibilidade de ocorrer o ato.

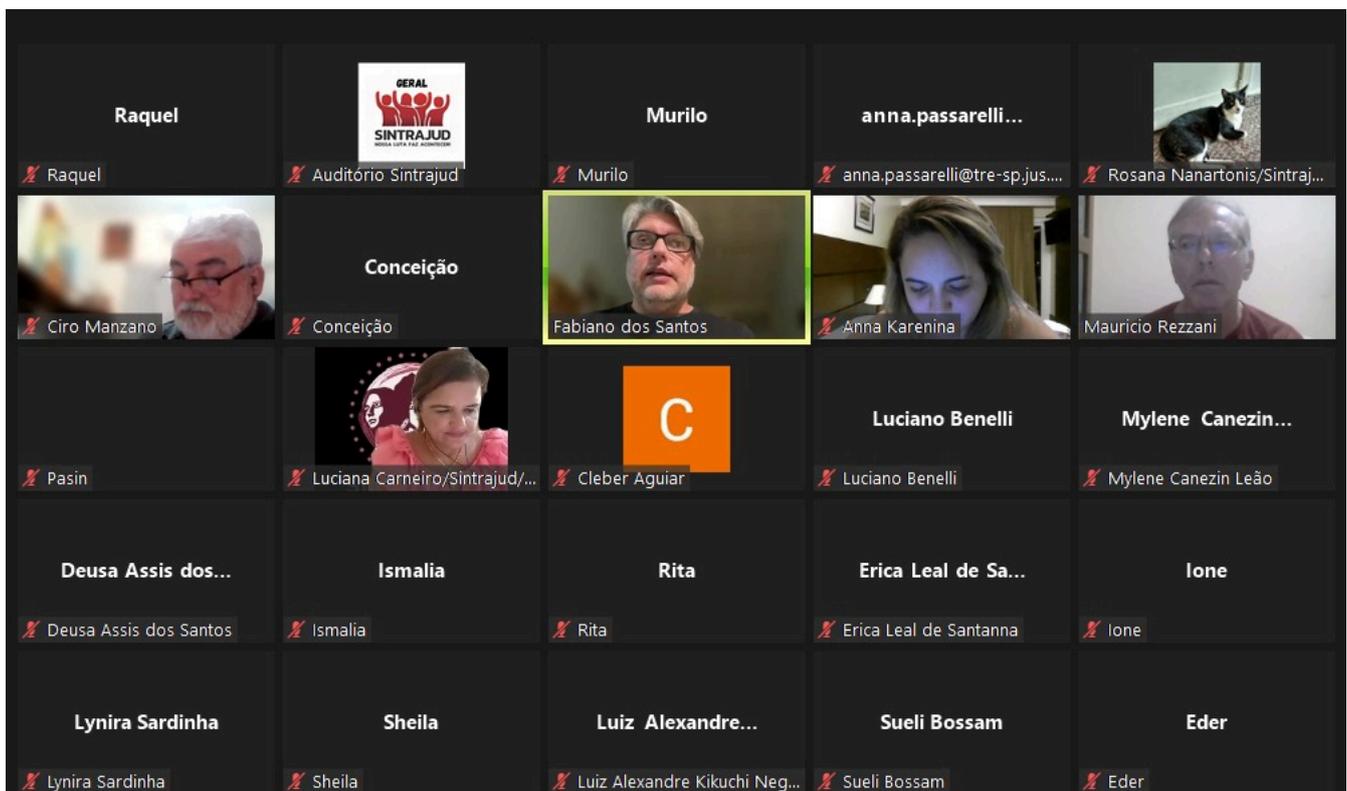
(\*) Daniel Luca é psicólogo é assessor do Sindicato na área de saúde do trabalhador.

**Leia mais:**

[Relação do suicídio com a crise econômica, dificuldades financeiras e desemprego](#)

[Reorganização produtiva e suicídio](#)

TALVEZ VOCÊ GOSTE TAMBÉM



TRE: Assembleia decide organizar luta por retroativo do reajuste de 'saúde' e

## contra mudanças



Vitória: metroviários conquistam reintegração de demitidos por lutar contra privatizações de Tarcísio



Novo presidente do TRE-SP recebe Sintrajud para tratar de saúde