

## A importância sobre se falar de prevenção ao suicídio

Camila Thiari, Juliana Bruna, Jordana Jaber

O suicídio sempre foi e continua sendo um tabu em nossa sociedade, principalmente em virtude de ser considerado pela sociedade enquanto um ato extremo contra a própria vida. E por ser um assunto tabu, as pessoas muitas vezes se fecham para esse diálogo.

Além disso, nossa sociedade tem uma propensão a minimizar as questões de saúde mental e na maioria das vezes isso reflete na forma como reagimos a dor do outro.

Por isso falar sobre prevenção ao suicídio é importante. Movimentar esse diálogo é também uma forma de instrumentalizar a sociedade para lidar com esse fenômeno extremamente complexo.

O suicídio é um fenômeno de causa multifatorial e que deve ser tratado com seriedade e cuidado por toda sociedade. São muitos os fatores de riscos elencados na literatura, tais como fatores genéticos, histórico familiar, eventos estressores, abuso de substâncias, transtornos psiquiátricos, falta de suporte e apoio social, histórico de violências sofridas, tentativas prévias. Fato é que nada pode ser considerado determinante, pois o suicídio é um fator multicausal.

Mas assim como há fatores de risco, há também os fatores de proteção, como um bom ambiente favorecedor para o diálogo, suporte e apoio social e emocional, vínculos afetivos significativos, flexibilidade cognitiva, acompanhamento profissional.

Alertamos para o fato de que quando pessoas em dificuldades se encontram em situações limítrofes, isso também suscita em nós respostas defensivas, que devem ser evitadas a fim de não provocar um distanciamento dessa pessoa que sofre. Respostas essas que por vezes podem remeter a uma ideia de aconselhamento, direcionamento e/ou julgamento.

Não é preciso que tenhamos uma solução para o problema vivenciado ou para mudar a visão desse outro. O mais importante é estar lá, manifestar o apoio social e emocional. Escutar, aceitar, orientar sobre formas de pedir ajuda (seja conversar com pessoas de confiança e/ou de procurar serviços especializados, tais como os Centros de Atenção Psicossocial - CAPS - e redes de apoio).

Por isso, o importante sobre falar de prevenção é oferecer um espaço seguro e compreensivo, sem julgamentos, para o outro que sofre. E esse espaço deve sempre seguir pelo esforço de compreensão, de interesse e do genuíno desejo de compartilhar, de ouvir e de respeitar o sentimento expressado por esse outro.

Aproveitamos para compartilhar alguns lugares em que é possível buscar ajuda, como o canal do CVV - 188, também disponibilizado por chat, por meio do Link: <https://www.cvv.org.br/chat/> e diversos serviços de atendimento psicológico que foram disponibilizados gratuitamente durante esse contexto de pandemia e podem facilmente ser identificados pelo site: <https://mapasaudemental.com.br/>

---