

Prevenção do suicídio: derrubando mitos para salvar vidas

A cada 40 segundos, uma pessoa se suicida no mundo. Os dados são da [Organização Mundial de Saúde](#). A estatística alarmante e os desafios que envolvem o tema foram debatidos no último sábado (7/9), às 10h, na Comunhão Espírita Brasília, durante a mesa-redonda **Suicídio nas suas diversas dimensões**. O evento fez parte da Mostra de Arte e Cultura Espírita (MACES) que teve início na sexta-feira (6/9), abordando [os desafios da depressão](#).

A boa notícia foi dada pela vice-presidente da Comunhão Espírita de Brasília, Maria Luiza Bezerra. “A partir de outubro iremos oferecer um atendimento fraterno voltado à prevenção do suicídio”, adiantou Malu. “Estamos realizando o treinamento dos atendentes fraternos para, em seguida, iniciar o projeto, que será coordenado por um psicólogo”, comemorou a dirigente.

[caption id="attachment_12926" align="alignnone" width="292"]



O psiquiatra Pedro Leopoldo mediu o debate[/caption]

O tema da mesa-redonda coincide com o Setembro Amarelo, mês de prevenção do suicídio no Brasil. Participaram do debate a psiquiatra Maria Dilma Alves Teodoro, coordenadora de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas do Ministério da Saúde, o psiquiatra Pedro Leopoldo de Araújo Ortiz, o psicólogo Pedro Paulo Zau e o palestrante Saulo Gouveia, do Projeto Espiritizar.

Assim como a depressão, o suicídio é um tema a ser abordado em suas múltiplas dimensões: fisiológica, psicológica, social, familiar e espiritual. Como mediador, o médico Pedro Leopoldo elencou alguns **mitos** que dificultam a prevenção do suicídio e que foram sendo esclarecidos pelos palestrantes ao longo do debate. Confira:

- O suicídio é um ato individual, em função do livre-arbítrio, que só afeta a própria pessoa – Na realidade, “o suicídio envolve vários fatores e mexe com a família inteira”,



desmistifica dra. Dilma Alves.

- **Quem ameaça tirar a própria vida só quer chamar a atenção** – Esse deve ser mais um motivo para acolher a pessoa (e não minimizar o problema), que se sente desamparada e sem esperança. “Chamar atenção é uma forma de pedir ajuda”, alertou a médica.

- **Não devemos falar sobre suicídio para não aumentar o risco** – Pelo contrário, falar sobre o assunto, ouvir a pessoa em sofrimento são importantes para sensibilizá-la a buscar ajuda. “Devemos conversar sobre o assunto e acolher o irmão que sofre. Às vezes a escuta é tudo o que ele precisa”, orientou o psicólogo Pedro Paulo.

- **Apenas pessoas com transtornos mentais têm pensamentos suicidas** – As pessoas que cometem suicídio não são “malucas”. O aumento da depressão (que não é loucura) aumenta o risco do suicídio. “Os casos de suicídio têm crescido na faixa entre 15 e 29 anos e acima dos 65 anos, em função de vários fatores”, explicou a psiquiatra.

- **Quem pensa em se suicidar está disposto a morrer** – Outro mito. No fundo, o que a pessoa quer, na verdade, é se livrar do problema, e não da vida.

Acolhimento amoroso

Essas e outras afirmações, segundo os palestrantes, devem ser desmistificadas e substituídas pelo conhecimento adequado e pelo acolhimento amoroso. “Vamos dar a mão, fazer um convite amoroso ao nosso irmão”, orientou Saulo Gouveia.

É importante também a conscientização sobre as consequências negativas do suicídio. O assunto é abordado na obra *Memórias de um Suicida*, do espírito Camilo Castelo Branco, psicografada pela médium Yvonne do Amaral Pereira.

Em todos os casos, a ajuda para prevenção do suicídio começa com o apoio à pessoa em desespero, ouvindo-a e encaminhando-a para os serviços especializados.

Um deles é o telefone **188**, do **CVV** (Centro de Valorização da Vida). A ligação é gratuita e pode ser feita a partir de qualquer linha telefônica (fixa ou celular). O serviço funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Convite do Mestre

Segundo os palestrantes, buscar o autoconhecimento, cultivar a autoaceitação e o autoamor são atitudes fundamentais para conquistar o equilíbrio e evitar o adoecimento. E aos aflitos, a mensagem consoladora de Jesus:

Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve. (Mateus, 11: 28-30)



Texto: Arlinda Carvalho

Fotos: Ana Morelli