

Reconhecer o risco e atenuá-lo

Há muitos estudos sobre factores de risco de suicídio. O factor mais importante é, sem dúvida, a doença psíquica. Quando não tratadas, as depressões mais graves são doenças que se acompanham de risco de suicídio, tanto em doentes bipolares, como em unipolares. Doenças como a esquizofrenia, perturbações ansiosas graves, a dependência do álcool e das drogas em geral, são também perturbações psiquiátricas que podem predispor ao suicídio, no caso de não serem tratadas e conduzirem a situações de desespero prolongado. Quando se junta à doença (e, em parte por causa da doença), o isolamento da pessoa, o seu desenraizamento, a falta de apoios, a falta de tratamento, e complicações aparentemente insolúveis no viver, os riscos para um acto desesperado podem aumentar mais.

Mas haverá sempre uma solução. A vida é feita de altos e baixos. Poderá haver ajuda, terá de ser encontrada. Se for indispensável, o doente será hospitalizado, para uma terapêutica mais intensiva e controlada.

Um episódio de ideias de suicídio é sempre temporário. Os que sobrevivem a essa fase mais negra e arriscada olharão para trás, depois de recuperarem a saúde, sem perceber como lhes aconteceu esse pesadelo, essa doença que lhes retirara toda a esperança. O risco de suicídio é maior nas primeiras crises de depressão, pois a pessoa aprende com a experiência a verificar que as crises passam, aprende a reconhecer a doença como uma doença que se trata, melhora e pode prevenir.

Os familiares e os amigos da pessoa que sofreu uma grave crise com ideias de suicídio devem reconhecer o mal pelo que é, uma doença, uma perturbação emocional, de que quem sofre não é culpado. O que a pessoa precisa é de ajuda, compreensão, comunicação e, sempre e quando for necessário, do tratamento médico e psicológico.

Vencer a Depressão

As ideias de suicídio, tal como outros sintomas da depressão, podem ser tratadas. Para que possa ser ajudado/a, o seu médico ou outros profissionais da saúde deverão saber o que se passa consigo, quais os seus pensamentos e sentimentos. Só se forem convenientemente informados, por si que sofre ou por alguém que melhor sabe do que se passa consigo, poderão tomar as medidas terapêuticas necessárias, ajustar a medicação ou modificar o tratamento.

O controle adequado de uma crise depressiva, a prevenção e a atenuação dos sintomas, fazem com que volte a acreditar na vida e a viver.

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde
www.adeb.pt

Sede Nacional

Quinta do Cabrinha, Av. de Ceuta, n.º 53, Lojas F/G, H/I e J
1300-125 LISBOA

Tel: 21 854 07 40 / 8 • Fax: 21 854 07 49 • Tlm: 96 898 21 50 • adeb@adeb.pt

Delegação da Região Norte

Urbanização de Santa Luzia, R. Aurélio da Paz dos Reis, n.º 357, Torre 5, r/c, Paranhos
4250-068 PORTO

Tel: 22 606 64 14 / 22 833 14 42 • Fax: 22 833 14 43 • Tlm: 96 898 21 42 • regio_norte@adeb.pt

Delegação da Região Centro

R. Central, n.º 82, Mesura – Santa Clara
3040-197 COIMBRA

Tel: 23 981 25 74 • Fax: 239810611 • Tlm: 96 898 21 17 • regio_centro@adeb.pt



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Cofinanciado por:



Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde



Prevenir o Suicídio



Prevenir o Suicídio

A grande maioria das pessoas não gosta de falar ou ouvir falar sobre o suicídio. O apego à vida é natural em quase toda a gente. As pessoas desejam viver e ter saúde. Desejar a morte e agir pondo em causa a própria vida é estranho e pouco ou nada compreensível para a esmagadora maioria das pessoas. E, no entanto, é importante conhecer o problema do suicídio, de modo a ajudar a prevenir essa trágica situação. Este pequeno texto visa informar de forma sucinta e prática o leitor sobre a questão, numa perspectiva médico-psicológica.



«Não tenho vontade de viver»

Quando alguém pensa ou diz: «Não tenho razão para viver (...); Não tenho vontade de viver, preferia morrer, seria um alívio morrer».

Quando alguém, de modo ainda mais claro afirma: «Tenho o ideia de pôr termo à vida».

Ou ainda, quando alguém, levado por um estado de desespero, agiu para preparar o acto de suicídio (e o suspendeu, hesitou...), tentou e não o consumou, porque sobreviveu.

Em situações como as descritas ou idênticas, estamos perante um risco para a vida que nos cumpre consciencializar para que quem precisa tenha a ajuda necessária para vencer o desespero.

Desde logo é preciso tomar consciência de que na maioria dos casos as ideias de suicídio e o suicídio são uma manifestação de várias doenças psíquicas, e muito em especial da depressão. Quem tenha passado por uma crise depressiva sabe muito bem o sofrimento, as tormentas que atravessou, mesmo que outros não possam entender a doença do desespero, do desinteresse, da fraqueza, da angústia, da culpa, do desapego à existência, do desespero máximo, que pode culminar no suicídio.

Alguém que sofre ou tenha sofrido uma depressão grave sabe bem que os sentimentos de desespero e as ideias de suicídio são os sintomas mais assustadores. Resiste-se a uma grave doença física, é precisa mais coragem ainda para enfrentar e vencer o sofrimento psíquico de uma grave depressão.

O suicídio pode ser evitado

Nada de mais errado do que uma atitude fatalista, infelizmente tão vulgar na opinião pública: "aconteceu porque tinha de acontecer..." "Muitos pensam que o suicídio é uma livre escolha da pessoa, uma manifestação da sua autonomia. Erradíssimo! O suicídio é, em geral, a expressão final de um estado psíquico de limitação da liberdade, produzido a maioria das vezes por uma doença que é possível tratar. É necessário reconhecer as ideias de suicídio pelo que são de facto: a expressão de uma doença que tem remédio. Pensar no suicídio, a ideia de atentar contra a própria vida, é um sintoma das perturbações depressivas, e também o que a pessoa é levada a pensar quando já não consegue enfrentar os outros sintomas da depressão. Um desespero tal que o suicídio parecer ser a solução, a saída, para o sofrimento insuportável.

A alguém que esteja nessa situação desesperada, impõe-se uma ajuda urgente:

- **Conte ao seu médico. As ideias de suicídio são um sinal que é indispensável a ajuda médica para o tratamento que irá aliviar o seu sofrimento.**
- **Conte a uma pessoa amiga e em quem confia, (uma pessoa que o possa compreender, com quem possa abrir-se, que possa aconselhar. Uma pessoa que não exerça uma crítica preconceituosa, que o rejeite e desvalorize, mas que seja solidária consigo, que veja no seu desespero uma manifestação da perturbação emocional, da doença, e de uma grande necessidade de ajuda, e de tratamento.**

O tratamento da depressão pode não ser imediatamente eficaz. A pessoa pode chegar a descreer de tudo, até da possibilidade de melhorar. Mas é quase certo que se persistir, se aceitar e seguir as medicações e os tratamentos propostos, irá recuperar. A regra essencial é não desistir, lembrar-se que já em outras ocasiões, em crise anterior, conseguiu superar a doença. Por vezes leva algum tempo até acertar a terapêutica e a medicação que vai ajudar. A depressão pode levá-lo a descreer na própria eficácia e utilidade do tratamento, mas com algum tempo o túnel do desespero irá acabar.