



ISBD Education Tip Sheet:

Prevenção do suicídio

Entendendo pensamentos suicidas e identificando períodos de maior risco:

- Um dos aspectos mais importantes para lidar com pensamentos suicidas é compreender seu significado. O suicídio pode ser melhor entendido não como um movimento em direção à morte, pois geralmente é um movimento para se livrar de angústias ou emoções insuportáveis, resultantes do fato da pessoa estar doente.
- A maioria das pessoas suicidas expressa seu intento suicida a outros previamente. Tais expressões podem ser diretas, por ex., “Eu não suporto mais, eu vou me matar” ou indiretas, como “Às vezes eu penso que não vale a pena seguir adiante”. A experiência de ter pensamentos ou sentimentos suicidas frequentemente vem associada a sentimentos de medo e ambivalência.
- É importante aprender a detectar sinais de alarme precoces de pensamentos suicidas (por ex., tristeza intensa ou desesperança, vergonha, culpa, dificuldade de dormir, sentir-se muito ansioso ou com raiva). Isso pode variar de uma pessoa para outra, mas pensamentos suicidas raramente são experimentados na ausência de outras dificuldades.
- Pensamentos e atos suicidas em pessoas com transtorno bipolar são mais fortemente interligados com períodos de depressão ou mistos (sintomas de mania e depressão no mesmo período de tempo). Portanto, a identificação precoce e o tratamento direcionado a estes períodos de alto risco são de vital importância.

A importância de obter tratamento:

- Reduzir a intensidade do sofrimento é a marca principal da prevenção do suicídio. Isso significa que a melhor resposta inicial aos pensamentos suicidas é se comunicar com um profissional da saúde, a fim de encontrar meios de aliviar o sofrimento, obter um diagnóstico acurado e receber o tratamento certo.
- Quando se apresenta sintomas de transtorno bipolar (por ex., mudanças de humor ou sono) é importante comunicar regularmente os responsáveis pelo tratamento sobre a presença de pensamentos e comportamentos suicidas.
- Pensamentos e sentimentos de suicídio podem causar grande desespero e levar ao isolamento e afastamento da família e de amigos íntimos. É tão importante comunicar a seus próximos e procurar ajuda imediata, se necessário em um serviço de emergência.
- O tratamento do transtorno bipolar, em particular da depressão ou dos estados mistos, tipicamente resulta na redução ou desaparecimento dos pensamentos e sentimentos suicidas.

Estratégias de tratamento específicas para prevenir o suicídio:

- Possuir um plano de segurança por escrito é uma parte importante para permanecer a salvo. Planos de segurança devem incluir sinais de alerta, estratégias de distração (por ex., ouvir música, técnicas para lidar com o sofrimento (por ex., exercícios de respiração), uma lista de pessoas próximas e provedores de saúde para contatar, encarregar uma pessoa para buscar ajuda quando necessário, especificar pontos para tornar o ambiente seguro, e uma lista de coisas que dão significado e esperança.
- Os períodos de pensamentos suicidas intensos passam e os desejos de estar morto podem ir e vir. Prevenir o acesso fácil a coisas que podem causar danos (por ex., armas de fogo, sobras de medicamentos) é uma medida preventiva muito importante, atuando nos pensamentos se eles voltarem ou piorarem.
- Existem algumas evidências que o tratamento com lítio em particular pode ajudar a prevenir pensamentos suicidas. É aconselhável discutir com um médico se o lítio é um tratamento apropriado.
- Pesquisas estão em andamento para desenvolver tratamentos melhores para o transtorno bipolar, incluindo aqueles direcionados especificamente para atuar nos pensamentos suicidas.

Descontinuação do tratamento/recaída:

- A descontinuação do tratamento pode levar a um “efeito rebote” nos sintomas do humor, inclusive pensamentos de suicídio. Portanto, manter-se aderente ao tratamento ao longo do tempo pode proteger contra pensamentos e comportamentos suicidas.
- Sempre discuta mudanças no tratamento com seu médico antes de agir.
- O transtorno bipolar é uma doença que dura a vida toda e pode mudar rapidamente e de modo inesperado. A continuidade do tratamento por isso é fundamental, inclusive a regularidade nas visitas aos provedores de saúde para prevenir ou identificar recaídas e pensamentos suicidas.
- Evitar o uso excessivo de álcool e manter rotinas diárias estáveis pode ajudar a prevenir recaídas.

Apoio da família e da comunidade:

Pessoas suicidas podem ser indiretas na sua comunicação com a família ou amigos porque tem medo de como irão reagir. Perguntar alguém que está sofrendo sobre sentimentos suicidas, ouvindo atenciosamente e oferecendo ajuda pode abrir mais discussão e criar oportunidades para auxiliar o ente querido a buscar ajuda. A maioria das pessoas se sente bastante aliviada quando é capaz de falar abertamente.

Aprenda sobre o acesso a recursos de saúde gratuitos, como o número direto de uma linha de crise. Estes locais contam com pessoal treinado e não preconceituoso que fica à vontade para conversar com indivíduos ou famílias sobre pensamentos suicidas.

Organizações nacionais ao redor do mundo (por ex. a Fundação Americana para Prevenção do Suicídio) estão comprometidas em prover ajuda e esperança e tem recursos disponíveis online.

Famílias e amigos podem ser uma parte importante no plano de segurança. Envolver-se ajudando um ente querido a criar um plano escrito para permanecer a salvo.