

MANEJO DO COMPORTAMENTO SUICIDA E DE AUTOMUTILAÇÃO NA FAMÍLIA



SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Manejo do comportamento suicida e de automutilação na família

Como é possível que algum dos nossos familiares pense em se matar? Por que alguém faria isso? Ou ainda: como alguém poderia se machucar ou causar dor a si mesmo? O suicídio (ato de tirar a própria vida) é uma importante causa de morte no mundo e a segunda causa de morte entre adolescentes e adultos jovens no Brasil. Os motivos para uma pessoa atentar contra a própria vida são, muitas vezes, variados, como por exemplo abusar de álcool e outras drogas, estar com dificuldades de lidar com estresse, estar vivendo problemas financeiros ou pessoais o que, no final das contas, podem, combinados a outros fatores, levar a um estado de desesperança, ou a crises mais impulsivas. Enfrentar situações de violência, discriminação ou perdas também podem aumentar o risco de alguém cometer suicídio.





Importante dizer que a família exerce um papel fundamental de suporte emocional quando alguém passa por estresse ou tristeza profunda. Por mais difícil que possam ser certas condições de vida, saber que há um familiar para buscar conforto e apoio nas horas mais difíceis, é fundamental para alimentar a esperança daquele que passa pelo sofrimento. A simples expectativa, ou a crença de que as coisas podem melhorar, muitas vezes, podem auxiliar a busca de soluções para os problemas, impactando positivamente a vontade de se viver.

Provocar ferimentos em si mesmo, é uma outra forma de tentar resolver um sofrimento ou uma dor emocional - mas que acaba por causar, muitas vezes, mais dor a si mesmo e a todos os membros da família. A automutilação é o ato de se machucar, seja cortando ou arranhando partes do próprio corpo e o principal motivo de criar lesões físicas é a busca de alívio de alguma dor emocional. Por exemplo, quando alguém se corta nos braços com materiais pontiagudos, a dor que surge como resultado, geralmente, é mais específica e, as vezes, mais fácil de se lidar do que aquela dor subjetiva que sentimos quando experimentamos uma tristeza profunda, ao sentir uma raiva intensa ou de se viver o vazio no peito. Vale mencionar que, algumas pessoas, podem se automutilar por pensarem que devem ser punidas por algo errado que fizeram, o que, obviamente, nem sempre é verdadeiro, por piores que sejam as situações já vividas.

Exemplos de pensamentos de autocrítica:

“Eu me acho uma pessoa incapaz e sem habilidades de fazer as coisas de maneira correta”, “eu me acho um burro” ou ainda “sou um desempregado e vagabundo”

Desta forma, quando um familiar faz isso, temos uma natural tendência de pensar que tal pessoa, na verdade, não teria reais motivos para fazer aquilo ou ainda que estaria apenas tentando, de alguma forma, “chamar atenção”, o que, vale dizer, as vezes, pode ser parcialmente verdadeiro. As pessoas que se automutilam, na verdade, sofrem intensamente e nem sempre conseguem enxergar a realidade com ela é ou, por vezes, se a enxergam, não se sentem com forças para superar os problemas.

Adicionalmente, a automutilação pode também compreendida como um pedido de socorro, pois, tais indivíduos, podem apresentar maiores dificuldades de auto-superação. Nesse sentido, a família, novamente, pode exercer um importante papel de porto seguro de apoio e que acolhimento psicológico. Por isso, para tentar lidar com o sofrimento intenso de alguém, assim como um eventual comportamento automutilante - ou mesmo suicida-, é preciso:



- Se esforçar para manter um bom clima familiar como, por exemplo, tentar ouvir sistematicamente os filhos, pais, cônjuges, etc e, em alguns casos, quando tivermos que lidar com as pessoas mais fechadas ou introvertidas, fazer perguntas a respeito de como estão se sentindo ou aquilo que estão pensando, são importantes;
- Dispor-se, sempre que necessário, quando identificar alguém que esteja passando por momento difícil, pedir para que o outro compartilhe sua dor, lhe contando, por exemplo, como está pensando lidar com os problemas;
- Acima de tudo, entender que os sentimentos dos outros sempre serão verdadeiros a quem os experiência e devem, sempre que for possível, serem ouvidos e acolhidos, sem menosprezo, indiferença ou julgamento a respeito daquilo que sentem.

Assim sendo, caso identifique um familiar que esteja se sentindo triste, irritado ou apático, ou esteja querendo ficar sozinho na maior parte do tempo, na verdade, isso pode ser o sinal de que um grande sofrimento precisa ser entendido e acolhido. Pessoas que pensam em se machucar ou tirar a própria vida às vezes falam sobre isso – ou, simplesmente, podem dar pistas das suas intenções - verbalizando como, por exemplo, ao dizer: **“estou cansado de viver”**,



“eu só queria desaparecer”, **“não aguento mais essa vida”**, ou **“nunca conseguirei ser feliz”**. No entanto, por vezes, os sinais podem ser mais silenciosos como junto aquelas pessoas que se cortam intencionalmente e, às vezes, tentam esconder as suas lesões, usando mangas longas, ou escolhendo se cortar em locais menos visíveis e cobertos como, por exemplo, a barriga.

Nesse sentido, a transparência entre os familiares e a “escuta” das necessidades emocionais de todos é um elemento crucial para que todos se sintam seguros e tenham uns aos outros como um apoio fiel e irrestrito. Uma outra forma de também tentar ajudar e prevenir o suicídio e a automutilação em casa é a busca de uma ajuda profissional especializada. Se você tem acesso a unidades de saúde, por exemplo, pode procurar por orientação e por atendimento junto aos psicólogos e médicos psiquiatras.

Além disso, o **Centro de Valorização da Vida (CVV)** é um canal de atendimento que realiza um importante serviço de apoio emocional e de prevenção ao suicídio. **Discando 188** no telefone, encontra-se um atendimento gratuito onde voluntários estarão prontos para lhe ouvir e ajudar. Caso seja difícil falar, você poderá também escrever: acessando o site **www.cvv.org.br** há um espaço para envio de e-mails e mensagens.

Débora C. Fava

É doutoranda em Psicologia na Unisinos e Mestre em Cognição Humana pela PUCRS. É professora de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva na infância e adolescência em diversos estados do Brasil. É coordenadora da ELO - Psicologia & Desenvolvimento em Porto Alegre. Especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental (WP) e Psicologia Clínica (Conselho Federal de Psicologia), tem formação em Manejo do Comportamento Infantil pela Piedmont Virginia Community College (EUA). Trabalha como psicoterapeuta em consultório particular, assessoria a escolas infantis onde desenvolve treinamento e capacitação de professores sobre desenvolvimento socioemocional e manejo de comportamento. Terapeuta Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Autora de diversos materiais sobre terapia cognitivo-comportamental na infância e adolescência e psicologia escolar.

SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL