

# Suicídio: prevenção, luto e construção do cuidado

Bem-estar / 5 de setembro de 2024 / Bem-estar



## Bem-estar | A psicóloga Thaís Sarmento reforça a importância do acolhimento às pessoas afetadas por uma morte por suicídio

\*Foto: Juca Varela/Agência Brasil

Se você, leitor, se encontra em um período de fragilidade, sugerimos que busque [acolhimento](#) e volte ao texto em outro momento.

O suicídio é um tema bastante delicado e suscita uma infinidade de questionamentos para os quais geralmente não encontramos respostas. É um acontecimento que mexe com nossas crenças sobre a vida e a morte, impacta profundamente nossos sentimentos e traz à tona nossos medos e inseguranças.

O que leva alguém a buscar a própria morte? Como lidar com o luto diante de um falecimento por suicídio? De que modo isso afeta amigos, familiares e colegas de estudos e trabalho? Essas são algumas das perguntas que surgem quando falamos desse.

Tal problemática tem sido muito presente em minha atuação profissional como psicóloga há vários anos. Neste texto, gostaria de trazer algumas reflexões sobre a prevenção, adotando uma perspectiva de cuidado com as pessoas enlutadas pela morte de alguém querido que se suicidou.

### Em busca de explicações

As pessoas afetadas por uma morte por suicídio – a quem chamamos sobreviventes – enfrentam um processo de luto muito difícil e doloroso. Na tentativa de lidar com a perda e com suas angústias, os sobreviventes comumente criam teorias para explicar o que pode ter acontecido.

O término de um namoro, uma briga em família, uma discussão no trabalho, a reprovação em um disciplina na faculdade, por vezes, surgem como hipóteses explicativas para um suicídio específico. As pessoas certamente vivenciam diferentes graus de sofrimento em situações desse tipo, mas não é possível compreender uma morte por razão tão fútil.

*É fundamental reconhecermos que o suicídio é um fenômeno multifatorial. Não existem explicações simples ou causas únicas. De um modo geral, não são acontecimentos pontuais e isolados que levam a esse tipo de desfecho.*

Nossa história de vida é permeada por inúmeros acontecimentos bons e ruins que, de alguma maneira, impactam a forma como nos sentimos e como lidamos com os problemas que vão surgindo. O contexto social, as condições de vida e de saúde também são importantes. Nem todos enfrentamos os mesmos desafios e nem todos dispomos dos mesmos recursos emocionais, sociais e materiais para lidar com eles. Embora não seja possível resumir o fenômeno do suicídio apenas às doenças mentais, é comum que eles estejam presentes.

### Prevenção: uma perspectiva de cuidado com os sobreviventes

A busca por explicações entre os sobreviventes muitas vezes se desdobra também em sentimentos de culpa. Familiares e amigos podem se perguntar sobre o que deveriam ter dito ou feito de diferente, como se fossem diretamente responsáveis pela situação. Esses sentimentos, embora compreensíveis, geralmente não retratam a realidade do fenômeno.

*Precisamos exercitar a generosidade com as pessoas à nossa volta e com nós mesmos. Valorizar a escuta, o afeto e o suporte que oferecemos uns aos outros e reconhecer que, muitas vezes, fizemos o melhor possível dentro das condições e dos recursos de que dispúnhamos. A morte de uma pessoa querida por suicídio não precisa ser tomada como um indicativo inequívoco de que não fizemos a nossa parte.*

Nem sempre temos a real dimensão do sofrimento que aquela pessoa está enfrentando. Algumas pessoas evitam compartilhar suas fragilidades por vergonha, receio de preocupar os outros ou medo de serem julgadas. Além disso, às vezes não percebemos o que se passa porque não fomos ensinados a escutar assuntos tão difíceis como o suicídio ou porque nossas próprias angústias nos paralisam diante das dores do outro.

Possivelmente você já ouviu falar que “a maioria das mortes por suicídio são evitáveis”. Pensando em termos de políticas públicas, ações coletivas e institucionais, talvez possamos reduzir as mortes por suicídio melhorando as condições de vida da população, facilitando o acesso a cuidados em saúde e saúde mental, divulgando conhecimentos sobre saúde mental em linguagem simples, combatendo os preconceitos e fomentando uma cultura de respeito, acolhimento e suporte mútuo.

A prevenção não é uma missão apenas da família, dos amigos e dos profissionais diretamente envolvidos nos cuidados com aquela pessoa. Por um lado, há medidas de cuidado importantes de serem tomadas pelas pessoas próximas frente a uma situação de risco de suicídio. Conversar abertamente sobre o tema e incentivar a busca por tratamento são alguns exemplos disso. Por outro lado, esses cuidados são apenas uma parte de uma realidade mais abrangente e complexa.

Meu objetivo com esses apontamentos não é fomentar a impotência, a desresponsabilização ou a negligência. Acredito que precisamos aprender a falar desse tema com cuidado e delicadeza. Devemos reconhecer que o suicídio tem um efeito de contágio significativo, aumentando o risco de novas ocorrências entre as pessoas impactadas, as quais frequentemente enfrentam um processo de sofrimento anterior ao falecimento do seu ente querido. Assim, é fundamental exercitarmos a compaixão com os sobreviventes, conciliando acolhimento e prevenção com as pessoas do entorno!

Thaís Ferrugem Sarmento é psicóloga (CRP 07/17106) na Divisão de Promoção da Saúde Discente (DPSD/PRAE/UFRGS) e mestre em Psicologia Social e Institucional (UFRGS).

### Acolhimento

Se você está em sofrimento ou conhece alguém que esteja, pode procurar o [Centro de Valorização da Vida \(CVV\)](#), que oferece acolhimento e apoio emocional gratuito. O atendimento é feito por [chat](#) ou pelo telefone 188.

Para jovens de 13 a 24 anos, o serviço [Pode Falar Unicef](#) oferece escuta e acolhimento gratuito por meio de um [chat](#). Também é possível acompanhar o perfil no [instagram @canal.podefalar](#).

Para informações sobre como acessar o atendimento de saúde mental na rede pública e em centros de formação em Porto Alegre, região metropolitana e litoral norte, acesse o site [Saúde Mental UFRGS](#).

### :: Posts relacionados



Como auxiliar pessoas com sinais de sofrimento emocional?



Praticando a escuta: pesquisa traz crônicas sobre os impactos da violência sexual na infância



loga, um caminho para revitalizar sua saúde



Por que reconhecer emoções é importante?

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA  
UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

View on Instagram