

No último dia 27 de dezembro, o influenciador e *youtuber* PC Siqueira foi encontrado morto em seu apartamento na zona sul de São Paulo. Segundo sua ex-namorada, Siqueira sofria de depressão e já havia tentado tirar a própria vida anteriormente.

“Apesar do tema ainda ser considerado um tabu, o debate sobre suicídio precisa ganhar cada vez amplitude na sociedade, exatamente para que sejam disseminadas informações sobre a prevenção do ato”, diz Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT.

Segundo o especialista, o suicídio é um fenômeno multifatorial, que está intimamente ligado a questões familiares, ambientais e do momento de vida. Estudo realizado pela Unicamp aponta que 17% dos brasileiros, em algum momento, pensaram seriamente em dar um fim à própria vida e, desses, 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso.

“De forma geral, pessoas com pensamentos suicidas costumam estar sob estimulação aversiva, ou seja, se sentem frequentemente envolvidas em sentimentos e situações que causam sofrimento físico, mental ou ambos”, explica o especialista.

É importante observar os fatores de risco

Os gatilhos que podem levar ao suicídio são, muitas vezes, silenciosos, por isso, é importante que a rede de apoio esteja atenta a alguns sinais que indicam que alguém possa estar cultivando pensamentos suicidas. “Muitas vezes a pessoa dá sinais de desesperança e extrema tristeza, podendo até verbalizar a vontade de atentar contra a própria vida”, diz Colombini. “Nesses casos, é importante que os familiares e pessoas próximas tenham um cuidado mais intenso, buscando ajuda profissional”, aconselha.

Em tempo: pessoas que já tentaram previamente tirar a própria vida, como era o caso de PC Siqueira, têm entre cinco a seis vezes mais chances de tentar suicídio novamente. Estima-se que 50% daqueles que se suicidaram já haviam tentado previamente. “Por isso, é importante que estes pacientes contem com a ajuda contínua de um psicólogo, que irá atuar junto com seus familiares e pessoas próximas e, nos casos mais críticos, a internação pode ser uma alternativa”, diz o psicólogo.

É preciso também estar atento a presença de algum transtorno mental, como depressão, transtorno bipolar ou abuso de substâncias, pois esse fator está presente na maioria dos suicídios.

Como ajudar uma pessoa sob risco de suicídio?

É fundamental contar com o apoio de profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras. “Além de tratar a pessoa que está passando por problemas, esta ajuda é importante para orientar a família e os amigos sobre como lidar com a situação da melhor forma”, afirma Colombini. “Cada caso tem suas particularidades, mas de forma geral, quem fornece apoio a alguém que tem ideação suicida deve evitar julgamentos, praticar a escuta ativa e empática e não deixar a pessoa sozinha, além de sempre manter contato com profissionais de saúde mental”, conclui.

Mais sobre Filipe Colombini: psicólogo, fundador e CEO da Equipe AT, empresa com foco em Acompanhamento Terapêutico (AT) e atendimento fora do consultório, que atua em São Paulo (SP) desde 2012. Especialista em orientação parental e atendimento de crianças, jovens e adultos. Especialista em Clínica Analítico-Comportamental. Mestre em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP). Professor do Curso de Acompanhamento Terapêutico do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas – Instituto de Psiquiatria Hospital das Clínicas (GREC-IPq-HCFMUSP). Professor e Coordenador acadêmico do Aprimoramento em AT da Equipe AT. Formação em Psicoterapia Baseada em Evidências, Acompanhamento Terapêutico, Terapia Infantil, Desenvolvimento Atípico e Abuso de Substâncias.