

Prolongar a linha

PAULA HENRIQUES
phenriques@dnoticias.pt

Começam amanhã pelas 9 horas as I Jornadas de Prevenção do Suicídio no Colégio dos Jesuítas, iniciativa da Unidade de Psicologia do Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira (SESARAM), a decorrer também no sábado com dois workshops, um dedicado a profissionais de saúde, outro a jornalistas. As inscrições para o primeiro dia e para a primeira formação no sábado estão esgotadas.

O primeiro dia está aberto à comunidade clínica e aos parceiros sociais, à comunidade educativa e a todos quantos activamente podem contribuir para prevenir e melhor identificar situações de risco. O problema é real embora os números sejam mantidos 'escondidos' como estratégia para evitar o fenómeno de contágio. Para melhor esclarecer o público em geral sobre o fenómeno, foi também criado um panfleto, disponível no site do SESARAM e nos centros de saúde, e um vídeo. Estes deitam por terra alguns mitos e ajudam a lidar com a doença mental.

Noticiar é colocar os holofotes sobre a questão e pode mesmo desencadear algumas situações. É preciso ter atenção ao lidar com os números, com a forma como são noticiados os aumentos ou a diminuição dos casos e dos próprios casos, recomendou José Manuel Borges, psicólogo que integra a comissão organizadora destas jornadas. As normas da Organização Mundial de Saúde, acatadas pela Sociedade Portuguesa de Suicidologia (SPS), vão precisamente no sentido de orientar a forma como a informação deve ser passada.

Segundo o especialista, não se pode falar em grupos de risco. É um problema transversal. Os números adiantados pela SPS são propositamente vagos, num quadro macro. "Propositadamente não colocam números por Região e isto é impor-



Ouvir é uma das formas de prevenir desfechos trágicos. FOTO SHUTTERSTOCK

JORNADAS SENSIBILIZAM PARA PREVENIR MORTE NA SEQUÊNCIA DA DOENÇA MENTAL

tante. Sobretudo numa Região com menos de 250 mil habitantes é preciso ter muito cuidado na publicitação dos números. Têm de ser números grandes, mais globais". "O que eu posso dizer ao nível mais global é que em Portugal sabe-se que cerca de quatro pessoas suicidam-se diariamente. É da máxima importância que os técnicos de saúde reconheçam e saibam como intervir nessa temática."

As jornadas surgem no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Prevenção do Suicídio (no passado dia 10). Têm a ver com uma maior consciencialização, com um maior cuidado e investimento que está a ser feito na saúde mental a nível internacional. "Até aqui a saúde mental tem sido o parente pobre da saúde em geral, em termos dos investimentos por parte dos governos". A situação, diz o psicólogo, está-se a inverter.

Tempo para actuar

"Nós sabemos que as pessoas que estão em perigo de praticar algum acto auto destrutivo passam muito tempo a idear, a pensar em como o vão fazer. E esse tempo é muito importante para prevenir essa situação", alerta. Quem diz que faz, não o faz; a ideia de quem se magoa a si próprio é louco; a de que após uma tentativa, não há outras; a de que se alguém falar de suicídio a outra pessoa está a transmitir a ideia de suicídio a essa pessoa são alguns mitos e ideias erradas. "Isto é perigoso porque cria-se aqui um pacto de silêncio que faz deixar passar uma oportunidade de salvar uma vida". E há sinais para identificar pessoas em risco: afastar-se de amigos e da família, mudanças significativas nas actividades diárias, queixa de sensação de vazio e dor psicológica, perda de interesse, pessimismo, desesperança são alguns apontados pelo clínico. Dificuldade em lidar com perdas e separações são outras.

A ideia de que 'não é nada' é errada. É preciso sobretudo dar atenção, escutar, dar esperança e se necessário ligar para o centro de saúde ou em caso de tentativa iminente para o 112.

In "Diário de Notícias"