Rompa o
silêncio,
não sofra
calado!

JORNAL DO CARIRI

Saúde mental: autocuidado, prevenção e tratamento

Por Joaquim Júnior | Jornal do Cariri

DADOS DE MORTALIDADE no Ceará reforçam a importância de tratar a prevenção do suicídio como uma questão de saúde pública. Segundo o Plano Estadual de Prevenção da Autolesão e do Suicídio 2025-2027, da Secretaria da Saúde do Ceará (Sesa), os municípios do Cariri registraram 1.761 mortes por lesões autoprovocadas, entre os anos de 2009 e 2023. No período, Juazeiro do Norte, Crato e Brejo Santo concentraram o maior registro de óbitos por suicídio na região caririense, com 455, 402 e 251 casos, respectivamente.

Informações do Centro de Valorização à Vida (CVV), serviço gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio, apontam que foram 31.903 ligações telefônicas em Juazeiro do Norte e região, entre os meses de julho de 2024 e junho de 2026. Os números incluem chamadas atendidas e não atendidas. No mesmo período, a Região Metropolitana de Fortaleza registrou 175.080 ligações.

Por trás dos indicadores, há histórias que merecem ser ouvidas e vidas que podem ser salvas. É o caso de Antônio Gonçalves (nome fictício), que enfrentava um estresse pós-traumático e, embora estivesse em acompanhamento psicológico e psiquiátrico, não conseguia revelar aos profissionais ou a pessoas próximas a gravidade do que sentia. O sofrimento aumentou ao ponto de chegar um momento em que ele tentou tirar a própria vida, e foi justamente o apoio da família e dos amigos que contribuiu para a virada de página.

"Hoje sei que o trauma faz parte da minha história, mas não precisa definir minha vida. E, principalmente, sei que é possível voltar a ser feliz", afirma, ao dizer que, por mais impossível que pareça naquele momento, a dor não precisa durar para sempre. "Se hoje você não consegue encontrar forças para continuar por você, busque apoio nas pessoas que ama. Às vezes, esse amor é o primeiro passo para, aos poucos, voltar a encontrar motivos para viver por si mesmo", completa.

Assim como a experiência de Antônio, que mostra que nem sempre a dor emocional é visível, algo semelhante aconteceu com o irmão de Maria Santos (nome fictício). Após tentativa de suicídio, a busca por ajuda profissional foi imediata, e o irmão dela iniciou terapia e acompanhamento psiquiátrico na mesma semana, inclusive com tratamento medicamentoso.

Juntos, os familiares passaram a compreender melhor o sofrimento psicológico e a importância de acolher sem julgamentos. "O maior aprendizado que fica é sempre manter o diálogo, conversar, se interessar... Por mais que a pessoa seja calada ou não goste de se abrir, a gente tem que sempre ir atrás, procurar e dar atenção porque, às vezes, só essa atitude já faz a pessoa desistir de um pensamento ruim que estava tendo naquele dia, por exemplo", relata, ao deixar para outras famílias o conselho de ficarem atentas aos mínimos detalhes: "Se perceber algo estranho, não deixe passar e tenha paciência e empatia, porque o processo é longo e difícil."

Políticas públicas que salvam pessoas

A ESTRUTURAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS é essencial na prevenção ao suicídio. O acolhimento, porém, começa no dia a dia, tanto na capacidade de perceber os sinais de sofrimento quanto de escutar sem julgamentos. Como avalia o psicólogo Enilson Ferreira, conversar sobre suicídio não estimula, por si só, pensamentos suicidas. "A conversa pode promover acolhimento, compreensão e empatia, aliviando tensões emocionais e criando uma rede de apoio", afirma, ao dizer que isolamento social, tristeza persistente, desesperança e falas que indiquem falta de sentido para a vida merecem atenção.

De acordo com o psicólogo, uma reação comum de familiares e amigos ao ouvir esse tipo de desabafo é tentar mudar de assunto ou pedir que a pessoa pense positivo. Embora tenham a intenção de ajudar, ele conta que essas atitudes podem dificultar a expressão do sofrimento. Por isso, ressalta a importância de ouvir sem julgamento, demonstrar interesse na escuta e ajudar a buscar atendimento.

Enquanto aponta a importância do acolhimento de familiares e amigos, Enilson diz ser imprescindível o acompanhamento especializado com psicólogos e psiquiatras. "Caso tenha ideação suicida ou intenções reais de suicídio, busque ajuda, peça socorro, não guarde isso para si. Está na hora de procurar ajuda profissional. Meu conselho é: rompa o silêncio, não sofra calado!", aconselha o psicólogo.

Por sua vez, a psicanalista Macedônia Félix amplia a discussão para as condições sociais e coletivas que atravessam o sofrimento psíquico. Para ela, falar sobre suicídio também significa perguntar como as pessoas que enfrentam angústia são acolhidas e quais possibilidades de cuidado estão disponíveis, inclusive para quem não consegue pagar por atendimento particular.

"É necessário que as pessoas tenham onde falar da sua dor em confiança durante todo ano, bem como serem apoiadas quando procurarem suporte, e não serem tratadas como fracas e doentes", comenta, ao dizer que a prevenção não deve se limitar a campanhas em determinados períodos, como no mês de setembro, e sim ser constante.

Para Macedônia, a escuta também precisa se traduzir em meios e possibilidades de acolhimento. "Os sinais são uma mensagem. Um pedido de socorro, um apelo para que um olhar se volte para quem sofre. Então, se você convive com alguém que muda bruscamente de comportamento ou que está triste, oferte sua escuta. Fale que ela pode contar com você. Acompanhe ela até uma análise ou psicoterapia. Faça ela saber que você se importa e que está presente", finaliza.

Vidas Preservadas

PARA QUE A REDE DE PREVENÇÃO ao suicídio e de atenção à saúde mental funcione, é preciso envolver diferentes setores e integrar as políticas públicas. É nesse contexto que se insere o Programa Vidas Preservadas, do Ministério Público do Ceará (MPCE), que busca articular ações de prevenção, intervenção e posvenção do suicídio nos municípios cearenses.

De acordo com a promotora de Justiça Lucy Antonelli, que coordena o Centro de Apoio Operacional da Saúde (Caosaúde) do MPCE, 171 dos 184 municípios cearenses já eram parceiros da iniciativa até meados de outubro. Segundo a coordenadora, o esperado é que, até o final de 2026, 100% deles tenham aderido ao programa, que tem como proposta fortalecer políticas públicas de saúde mental por meio da atuação conjunta de diferentes áreas, como assistência social, educação e saúde, além de envolver a população, profissionais de segurança e lideranças comunitárias e religiosas.

No programa, os municípios são visitados por equipes do Ministério Público do Estado do Ceará, que apresentam a iniciativa e realizam seminários, debates e capacitações, inclusive apresentando cartilhas elaboradas sobre o tema. As ações são direcionadas a diferentes públicos, incluindo crianças e adolescentes, estudantes, familiares, profissionais de saúde, educadores e profissionais da imprensa.

Da emergência à continuidade do cuidado

NOS MUNICÍPIOS DE CRATO, JUAZEIRO DO NORTE E BARBALHA, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) reúne serviços que vão da atenção primária ao atendimento especializado e de urgência. A estrutura inclui Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) nas modalidades III, AD e Infantil, voltadas, respectivamente, ao atendimento de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, pessoas com necessidades relacionadas ao uso de álcool e outras drogas e crianças e adolescentes.

O atendimento nos três municípios, responsáveis pela maior concentração populacional no Cariri, com mais de 500 mil habitantes, envolve acolhimento, avaliação das necessidades individuais e acompanhamento multiprofissional. Além da assistência, as estratégias de prevenção incluem a identificação precoce das situações de risco, o apoio às famílias e a articulação entre os serviços.

Jéssica Lima, coordenadora do CAPS III e do CAPS AD no Crato, enfatiza que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada e que o papel das famílias é considerado fundamental no processo. Em Juazeiro do Norte, a diretora da Rede de Saúde Mental no município, Daysi Luz, aponta entre os principais desafios a redução da fila de espera, a territorialização da RAPS, a continuidade do cuidado, o enfrentamento do estigma e as vulnerabilidades socioeconômicas. Por sua vez, Tiago Cavalcante, diretor de Atenção Psicossocial em Barbalha, também destaca a necessidade de fortalecer o acesso ao atendimento, assegurando o apoio às famílias e a continuidade do acompanhamento após situações de crise.

Os desafios apontados pelas gestões municipais reforçam que a prevenção do suicídio não se encerra com a oferta de atendimento especializado. O cuidado deve ser contínuo e envolver diferentes serviços, ampliando as possibilidades de identificação do sofrimento e de acesso à ajuda. Essa articulação, defendida pelo Ministério Público do Ceará (MPCE), por meio do Programa Vidas Preservadas, é fundamental para a prevenção, como ressalta a promotora Lucy Antonelli ao afirmar que “não é só o CAPS, não é só o hospital, é também a atenção primária, o posto de saúde, a escola, o esporte, são os líderes comunitários, são os líderes religiosos... É toda uma sociedade que precisa trabalhar esse assunto”.

FOTOS: MAGNIFE.COM

ONDE PROCURAR AJUDA

SE VOCÊ ESTÁ PASSANDO POR SOFRIMENTO EMOCIONAL OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISA DE APOIO, HÁ SERVIÇOS GRATUITOS DISPONÍVEIS.

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE (UBSS): procure a unidade de saúde mais próxima para acolhimento e orientação;

CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS): oferecem atendimento em saúde mental pelo SUS. É possível procurar diretamente o serviço para solicitar acolhimento;

CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA: ligue 188. Atendimento gratuito, 24 horas, todos os dias, para apoio emocional, com sigilo e anonimato. Também há atendimento pelo site **www.cvv.org.br**;

EM SITUAÇÕES DE URGÊNCIA OU RISCO IMEDIATO: acione o SAMU (192) ou procure uma UPA, pronto-socorro ou hospital.