

“Falar é o melhor remédio”: Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

Desperdiçar a vida é o pior dos desperdícios...

Hoje é o “Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio”.

Para quem quer ser imortal tal data é desnecessária, pois jamais tentaremos acabar com a nossa própria vida... Mas para um ser humano específico no planeta Terra a cada 40 (quarenta) segundos tal data e seus programas podem fazer a diferença entre a vida e a morte...

DANIEL MARTINS DE BARROS destaca o *slogan* da campanha promovida pela [Associação Brasileira de Psiquiatria](#) (“Setembro Amarelo”, mês de prevenção ao suicídio) e pelo [Centro de Valorização da Vida](#) (CVV): “Falar é o melhor remédio” (*in* “Prevenção ao suicídio”, jornal [O ESTADO DE S. PAULO](#), 10SET2017, A16).

A vida é um processo bio-psicológico e ético-filosófico que requer cuidados contínuos individuais e/ou coletivos. Um paralelo analógico com a Aeronáutica é ilustrativo: Ao pilotar, navegar e comunicar temos que gerenciar riscos com metodologia científica e ao mesmo tempo monitorar nossas respostas fisiológicas e emocionais, bem como a dos demais envolvidos na operação, visando identificar eventual falha e/ou incapacitação e assim evitar potenciais danos.

Segundo o artigo citado, 90% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais que envolvem depressão e/ou dependência química!

Uma das formas mais comuns de suicídio no planeta é o abuso de medicamentos (drogas legais) e/ou drogas ilegais.

A prevenção ao suicídio envolve o melhor remédio, que é falar com a pessoa certa na hora certa, bem como eventualmente ter alguma pessoa que controle as dosagens oportunas e adequadas das diferentes substâncias prescritas adequadamente, mantendo os estoques de remédios em local não acessível. Não dispondo de alguém para auxiliar, mister criar uma rotina de automedicação oportuna e adequada, sem estoques desnecessários que eventualmente possam ser usados para *overdose* [limitação física de acesso voluntário, que exige autodisciplina e inteligência emocional do(a) paciente].

Vale lembrar que algumas substâncias prescritas para doenças não apenas relacionadas a depressão podem gerar eventuais efeitos colaterais relacionados a tentativa de suicídio, fato que aumenta a importância do trabalho daquela pessoa que auxilia quem sofre da patologia e/ou da disciplina da própria pessoa na automedicação.

Infelizmente no tempo que você usou para ler este hipertexto em média mais um ser humano tirou a própria vida no planeta Terra.

“Falar é o melhor remédio” e educar para (auto)medicação naquelas circunstâncias faz parte da prevenção ao suicídio.

Carlos Perin Filho

E.T.:

1º) O sítio eletrônico [SINDICATO NACIONAL DOS AERONAUTAS](#) tem apresentações de pesquisa sobre a saúde daquele segmento laboral que interessam até para quem não voa, pois segurança de voo também afeta quem em solo está.

2º) O fone do CVV é 141 – www.cvv.org.br -

[www.carlosperinfilho.net/2017/10092017.pdf]