



## **O FAMILIAR DE UM POTENCIAL SUICIDA: A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO**

Fernanda Priscila Ramos Ott<sup>1</sup>  
Luiz Ricardo Miguel<sup>2</sup>  
Karen Cristina Martins<sup>3</sup>  
Luiz Mathias Martins Souza<sup>4</sup>  
Or. Beatriz de Souza<sup>5</sup>

**Resumo:** *O objetivo deste trabalho, foi buscar na literatura a importância do familiar de uma pessoa sob risco de suicídio, buscar ajuda psicológica para si próprio. Sabe-se que o familiar destas pessoas sofre um estresse elevado neste período delicado. Muitas vezes adoecem e não conseguem mais cuidar do outro. Sendo assim, é justificável promover a saúde mental destes familiares, de maneira que estes tenham consciência da importância de cuidar de si.*

**Palavras-chave:** Familiar. Risco de suicídio. Psicologia. Autocuidado.

### **Introdução**

De acordo com dados do ano 2000 da Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada 3 (três) segundos uma pessoa atenta contra a própria vida. Este número é assustadoramente alto e preocupante. A tentativa de suicídio afeta não somente a pessoa que buscou a finitude da própria vida, mas várias outras, entre familiares, amigos, colegas de escola e/ou profissão, entre outras. Todas essas pessoas sofrem de alguma maneira os impactos que a tentativa suicida causou. Sobretudo as pessoas mais próximas.

Diante disso, focaremos aqui na saúde mental do familiar de um potencial suicida. Sabe-se que este, sofre extensas sobrecargas emocionais, muitas vezes precisando dedicar-se exaustivamente a cuidar do familiar. Abdicando muitas vezes de cuidar de si próprio para dedicar-se ao outro

### **Objetivos**

Buscar na literatura, meios de promover a saúde mental do familiar da pessoa que tentou suicídio.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana, fernanda.pri.ott@gmail.com.

<sup>2</sup> Graduando em Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana, ricardopg883@gmail.com.

<sup>3</sup> Graduanda em Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana, karenmartins95@outlook.com

<sup>4</sup> Graduando em Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana, mathias.luiz1@gmail.com.

<sup>5</sup> Docente IESSA, Psicóloga, beatrizsouza2509@hotmail.com.

## **Metodologia**

O presente trabalho foi realizado através de ferramentas bibliográficas virtuais, como livros e artigos científicos. Optou-se por dar preferência a materiais da organização Mundial da Saúde (OMS), Conselho Federal de Psicologia (CFP), Centro de Valorização da Vida (CVV). Gil (2008) define a pesquisa bibliográfica como uma produção baseada em material já elaborado.

## **Discussão**

O suicídio é um dos mais graves problemas enfrentados não só na psicologia, mas também nas demais especialidades envolvidas na saúde mental. Diversas campanhas e materiais são realizados e disponibilizados para que tanto os profissionais da saúde e também a população geral saibam ter um melhor manejo de uma pessoa com risco de suicídio.

Entretanto a pessoa que mais convive com o potencial suicida é o seu familiar. Este tem um grande potencial em uma possível melhora de ente, contudo, para poder ajudar o outro é necessário estar fortalecido emocionalmente.

Uma das maneiras de obter esse fortalecimento se dá através de redes de apoio conforme destacou o Conselho Federal de Psicologia (CFP) em 2013. Nessas redes o peso da preocupação é dividido em várias pessoas, entre outros familiares, amigos e com o psicólogo e demais profissionais (CVV, 2017).

Em redes de apoio, a tarefa de cuidar da pessoa com risco de suicídio é dividida entre várias pessoas (OMS, 2000). Desta forma o familiar deste, pode dedicar-se a suas tarefas cotidianas.

A família tem pela frente um grande desafio, podendo sofrer deterioração em sua qualidade de vida. Por este motivo, é de extrema importância considerar com unidade de atenção e cuidados a família como um todo. Desta forma, a família é entendida como uma organização independente na qual a conduta e a expressão de um membro influi e é influenciada pela conduta e expressão dos outros membros (BERUTTI, 2015, p. 6-7).

Conforme dados da Associação Brasileira de Psiquiatria (2014), a terapia familiar mostra-se eficiente na diminuição do risco do sujeito se suicidar, o que conseqüentemente proporciona algum alívio ao familiar.

É desejável que o psicólogo também preste atendimento psicoterapêutico a este familiar. Ouvir não apenas suas queixas em relação a seu ente querido, mas também, buscando proporcionar que este tenha momentos agradáveis. Sobre isso, Berutti (2015) afirma que promover uma boa funcionalidade familiar é essencial para que o indivíduo que tentou o suicídio, tenha uma melhora.

É bastante comum que existam problemas familiares em tentativas de suicídio (BERUTTI, 2015). Sobre isso é necessária intervenção do psicólogo para sanar estes conflitos.

O psicólogo pode ajudar identificando situações reforçadoras para este familiar, de maneira que a carga de ansiedade que este sofre seja atenuada (COELHO, 2006). Deve ser deixado claro ao sujeito sobre a importância do autocuidado, de modo que este não adoça.

## Considerações finais

Conclui-se que é de fundamental importância, que o profissional psicólogo promova condições para que o familiar da pessoa que tentou o suicídio, possa viver sem estar sobrecarregado. As redes de apoio são uma ótima alternativa, visto que traz apoio a todo o grupo familiar.

Ao ter condições de cuidar de si próprio o familiar terá mais assertividade e autoconfiança no cuidado com o outro. Cuidar de si é essencial, momentos de lazer, um tempo para si e psicoterapia fornecem ao indivíduo melhores condições de cuidar do outro.

## Referências

BERUTTI, Mariangeles. **Funcionamento familiar e tentativa de suicídio em pacientes com transtorno afetivo bipolar**. Universidade de São Paulo. 2015. Acesso em 09 out. 2019. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-03022016-113531/publico/MariangelesBerutti.pdf>>

COELHO, Nilzabeth Leite et al. **O conceito de ansiedade na análise do comportamento**. Belém. 2006. Acesso em 09 out. 2019. Disponível em: <[http://repositorio.ufpa.br:8080/jspui/bitstream/2011/1921/1/Dissertacao\\_ConceitoAnsiedadeAnalise.pdf](http://repositorio.ufpa.br:8080/jspui/bitstream/2011/1921/1/Dissertacao_ConceitoAnsiedadeAnalise.pdf)>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio: Informando para prevenir**. Brasília: CFM/ABP. 2014. Acesso em: 09 out. 2019. Disponível em: <[https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/suicidio\\_informado\\_para\\_prevenir\\_abp\\_2014.pdf](https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/suicidio_informado_para_prevenir_abp_2014.pdf)>.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **O Suicídio e os Desafios para a Psicologia**. Conselho Federal de Psicologia. - Brasília: CFP. 2013. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/12/Suicidio-FINAL-revisao61.pdf>>.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). **Falando abertamente sobre o suicídio**. 2017. Acesso em 09 out. 2019. Disponível em: <[https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/falando\\_abertamente\\_sobre\\_suicidio.pdf](https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/falando_abertamente_sobre_suicidio.pdf)>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Um Manual para Profissionais da Saúde em Atenção Primária**. Genebra. 2002. Acesso em 09 out. 2019. Disponível em: <[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/en/suicideprev\\_phc\\_port.pdf](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_phc_port.pdf)>

## **Anexo dos participantes**

Autor:

Fernanda Priscila Ramos Ott - RG 10 286 542 1

Coautores:

Luiz Ricardo Miguel - RG 10 369 924 0

Karen Cristina Martins - RG 12 761 292 7

Luiz Mathias Martins Souza - RG 10 793 898 2

Orientador:

Beatriz de Souza - RG 3741560 0