Terca-Feira, 03 de Novembro de 2026

A depressão vem antes do suicídio

SIRLEI THEIS

Temos visto constantes casos de pessoas, a maioria jovens, tirando a própria vida. É válido lembrar, que antes de chegar de fato ao suicídio, esta pessoa estava com alguma doença mental. A depressão por exemplo, é uma doença muito grave, que pode levar a morte sim. E ela geralmente antecede o suicídio.

Precisamos olhar mais para o que de fato as pessoas estão nos dizendo, não apenas pela linguagem oral, mas também pela corporal. Muitos pedem socorro por meio de brincadeiras ou de outras atitudes para disfarçar a dor que carregam ou vazio que sentem.

É necessário parar de romantizar o suicídio, atribuindo a causas superficiais, uma vez que esse tipo de atitude nunca poderá ser considerado normal. Normal é a pessoa caminhar para a vida e não o contrário.

A divulgação de casos de suicídio pode ser um gatilho para outro tentar contra a própria vida, por se identificar com a dor alheia, até porque, pessoas doentes emocionalmente são frágeis sentimentalmente.

É por isso que se fala tanto em evitar dar publicidade a suicídios, e abordar as possíveis causas e formas no qual a pessoa o cometeu. Tudo isso pode impulsionar alguém doente emocionalmente a tentar contra a própria vida.

O mais lamentável é que ainda existe um preconceito muito grande em relação a depressão, que é vista por muitos, como uma fraqueza ou falta de força de vontade. Alguns líderes espirituais acreditam que seja falta de Deus, ou pouca fé.

Mas essa não é a verdade e, nem tudo é somente espiritual. O físico e a alma também pedem socorro, não ignorem isso. Doenças mentais precisam de tratamento como qualquer outra.

Esse pensamento errado acerca de doenças mentais tem contribuído para que pessoas que sofrem com a doença não deem a verdadeira atenção que necessita, ou busquem ajuda, principalmente o homem.

O suicídio entre homens é mais comum do que se imagina, e dificilmente eles pedem apoio. Até porque, há uma crença limitante que diz que “o homem tem que ser forte”, ou ainda “o homem não chora”, e tantas outras.

A bem da verdade é que qualquer pessoa está sujeita a desenvolver um transtorno depressivo, e quando sofre um agravamento no quadro, a ponto de perder a vontade de viver, pode ser um candidato em potencial ao suicídio. O isolamento pode dizer muito sobre como a pessoa está se sentindo.

Por isso, ao identificar sinais de depressão, o importante é buscar tratamento o quanto antes. O agravamento da doença pode acarretar muitas sequelas.

É preciso criar uma rede de apoio para combater as doenças mentais que atingem tantas pessoas. Igrejas, escolas, instituições públicas e privadas, entre outros órgãos, precisam se unir com grupos terapêuticos e médicos para que os três pilares (espiritual, físico e emocional) sejam de fato tratados.

E se você sente que algo não está bem, que a vida não faz sentido, não sofra calado, peça ajuda. Procure um especialista no assunto. Converse com quem você ama, afinal todas as coisas se resolvem quando se tem um direcionamento.

O amanhã pode ser diferente, e viver sempre será a melhor opção.

Sirlei Theis é advogada, gestora pública e pré-candidata a deputada federal.