

REPORTAGEM ESPECIAL

# FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO

Especialistas concordam: o suicídio não pode mais ser ignorado

Uma pesquisa realizada no Reino Unido, em 1986, identificou o aumento nos casos de suicídio após a exposição de casos de mortes autoinduzidas na TV. Foi um dos motivos para o estabelecimento de uma "regra": era melhor não falar sobre o assunto, a fim de evitar novas mortes. Essa visão, no entanto, tem mudado. O debate ainda é controverso, mas especialistas são quase unânimes em afirmar que tirar a sujeira debaixo do tapete é essencial para combater o problema. "Se é verdade que falar sobre o suicídio induz alguém a se matar, isso acontece com quem já pensava nisso, e precisaria ser ajudado. A informação pode fazer com que essa ajuda chegue antes que o pior aconteça", afirma o psicólogo Hélio José Guilhardi, diretor do Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (ITCR-Campinas).

## OMS afirma que a depressão é o principal fator de risco

Para o psiquiatra Neury Botega, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e um dos maiores pesquisadores sobre o tema no País, é preciso quebrar o tabu em torno do suicídio, da mesma forma como já aconteceu com outras doenças, como a aids e o câncer. "Há um silêncio nas famílias, há um silêncio na sociedade. Quando nós temos um problema e não conversamos sobre ele, pode até ficar a impressão de que este problema não existe", afirma.

O interesse do psiquiatra pelo assunto começou quando ele recebia pacientes que haviam tentado se matar no pronto-socorro do HC da Unicamp. "Percebi que a grande maioria não queria, de fato, perder a vida. Ficavam felizes quando viam que tinham sobrevivido. O suicídio era uma forma de acabar com o desespero que estavam sentindo."

Estudos mais recentes feitos com base na "autópsia psicológica" dos suicidas mostram que ao menos 90% tinha algum tipo de transtorno mental. O mais comum é a depressão — responsável por 30% das mortes por suicídio no mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). "O problema ainda é banalizado. Muita gente diz 'só tem depressão quem pode, quem trabalha não tem tempo para ficar deprimido', há muito preconceito", diz Botega.

### Como identificar?

Mesmo que as causas do problema sejam fisiológicas, pode ser difícil identificar um potencial suicida. Especialistas, no entanto, são unânimes em dizer que nenhum sinal pode ser desprezado. "Nem sempre observamos o que estamos vendo. E nem sempre pensamos no que estamos observando. Não imaginamos que nosso amigo, nosso parente, possa se matar", explica Botega.

Fatores ambientais, como a perda de uma pessoa próxima ou o desemprego também podem provocar o aumento de casos — o alerta deve aumentar em tempos de crise econômica, como os atuais. O que comprova que o suicídio é um fenômeno complexo. Mudanças repentinas de comportamento também devem ligar o



O psicólogo Hélio José Guilhardi: "Informação pode fazer a diferença"



O psiquiatra Neury Botega: "Nenhum sinal pode ser desprezado"

### PONTO DE VISTA

**PAULA FONTENELLE,** jornalista, psicanalista e autora do livro *Suicídio: o futuro interrompido*, da Geração Editorial



Alguns acontecimentos mudam nossas vidas para sempre. O suicídio de meu pai, em 2005, teve um impacto tão profundo em mim que só hoje consigo avaliar o significado de sua morte. De início, fiquei em choque, ninguém está preparado para algo tão drástico como a morte voluntária, e o luto é diferente porque vem acompanhado do silêncio. As pessoas não sabem o que dizer, como te confortar, e você tampouco, afinal, falar sobre o quê? O que a gente

sente é um buraco enorme. Ele se foi e deixou uma sensação de impotência, tristeza e uma número infinito de perguntas não respondidas. Por que fez isso? Como não enxerguei sua dor? Poderia ter feito alguma coisa para evitar o pior? Todo familiar por essa sequência de dúvidas e elas têm um destino certo, a culpa. Após a morte de meu pai, mergulhei no tema, é assim que lido com a dor, tentando entendê-la. Li vários livros, entrevistei especialistas e pessoas que pensaram em

'As pessoas dão sinais, mas a gente não enxerga porque nunca soube identificá-los'

dar fim à própria vida. Posso afirmar, por experiência própria, que no caso da morte voluntária, acesso a informação ajuda muito a superar a perda. Aprendi que essas pessoas dão sinais, mas a gente não enxerga porque nunca soube como os identificar. E que na maioria dos casos, os suicídios podem ser evitados porque cerca de 90% estão associados a transtornos mentais, como depressão e bipolaridade, que, como sabemos, têm

tratamento. Mas de tudo que aprendi, o que acho que tem mais valor é não ter medo de enfrentar o problema de frente. Se eu sentir que alguém próximo possa estar contemplando o suicídio — e isso já aconteceu —, pergunto diretamente, sem julgamento e sem preconceito. Muitas vezes, tudo que eles precisam é de alguém que os ouça e que ofereça ajuda. Fiz isso com uma amiga anos atrás. Ela se tratou, mudou sua vida e está bem até hoje.

sinal amarelo. "As redes sociais, por exemplo, são uma aliada importante. Observe o que seu filho, o que seu amigo, anda postando. Músicas, textos, se eles têm alguma ligação com a morte", aconselha Botega. "Mesmo que ameaças, como dizer 'quero sumir', ou atos de automutilação, possam ser utilizados para chamar a atenção, isso já indica que a pessoa precisa de ajuda. É um modo extremo para ser percebido, e às vezes pode resultar no pior."

Hélio José Guilhardi usa uma analogia interessante sobre o comportamento de um possível suicida. "Se uma professora faz uma letra A na lousa e pede para os alunos copiarem, um estudante com miopia vai desenhar um triângulo. Nosso erro é imaginar que o suicida está vendo a letra A, quando na verdade está vendo o triângulo." É isso que explica o fato de suicidas ignorarem o medo de morrer e o sofrimento que deixarão para pessoas mais próximas.

Identificado o problema, é preciso buscar a solução. O ideal é procurar ajuda com um psiquiatra e um psicólogo, que identificarão as raízes do comportamento suicida. Certo é que o tratamento conjugado aumenta a chance de sucesso no combate ao problema. Mas nem tudo é tão simples. "Pode ser que um suicida tenha um ganho maior, em termos de atenção, ao se comportar como tal. Enfrentar essa condição poder ser trabalhoso para ele", diz Guilhardi.

Tanto ele quanto Neury Botega afirmam que a ajuda de um profissional é essencial, embora ONGs e grupos de autoajuda também possam contribuir. "Querer se tratar é o primeiro passo. Mas o apoio de um técnico é fundamental. É um aprendizado, assim como aprender um novo idioma", afirma o psicólogo. (Luís Fernando Manzoli/AAN)

### SAIBA MAIS

O mapa do suicídio no Estado de São Paulo

Editoria de Arte/AAN

## 2.339 suicídios

Foram registrados em 2014 no Estado

A média é de **5,6 óbitos** por **100 mil habitantes**, ligeiramente inferior à do País, que foi de **5,8**

### A evolução dos casos em SP

(número de mortes para cada grupo de 100 mil habitantes)

2013-2014	5,6
2007-2008	4,6
2001-2002	4,3

### Os cinco métodos mais utilizados

Homens	
Sufocação, enforcamentos e estrangulamento	66,3%
Armas de fogo	10,3%
Venenos	5,1%
Quedas	5%
Objeto cortante, penetrante e contundente	4%

Mulheres	
Sufocação, enforcamentos e estrangulamento	43,1%
Venenos	11,8%
Quedas	11,3%
Drogas lícitas e ilícitas	10,9%
Fogo, fumaça e chamas	7,1%

Fonte: Fundação Seade (a pesquisa completa pode ser acessada em [www.seade.gov.br](http://www.seade.gov.br))

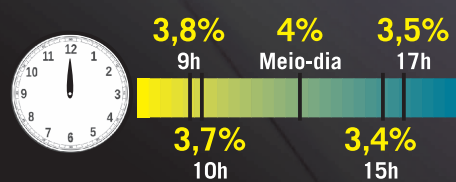
### Perfil das vítimas no Estado

**80%** Homens  
**11%** Entre 30 e 34 anos

### Quando os casos acontecem

Domingo **16,1%**  
Segunda-feira **16%**

### Os horários mais comuns



### Os números na Região Administrativa de Campinas

(mortes para cada grupo de 100 mil habitantes)

10 a 14 anos	0,8	Total 6,2
15 a 39 anos	7,6	
40 a 59 anos	8,3	
60 anos e mais	6,4	

A região de Campinas é a 10ª em índices de morte por suicídio, entre as 16 regiões administrativas do Estado. A líder é a região central, com 8,7 mortes/100 mil habitantes

### FIQUE ATENTO

Identificar as causas que podem levar o suicídio não é tarefa simples. Mas existem alguns fatores de risco que podem levar ao problema:

- Depressão
- Alcoolismo
- Transtornos de personalidade
- Ansiedade
- Bullying
- Casos de suicídio na família
- Tragédia pessoal recente (perda de familiares, amigos etc.)
- Desemprego

# 20%

MAIOR

É o número oficial de suicídios — muitas mortes são registradas como não intencionais