

O diálogo e o rompimento do tabu em relação ao suicídio favorecem a valorização da vida

Elisa Harizan / 31 de agosto de 2023 / Reportagens

Saúde mental | Para a prevenção à morte autoinfligida, é preciso estar atento a fatores objetivos e subjetivos e à conversa franca e honesta. Profissionais da medicina, psicologia, sociologia, filosofia apontam e analisam fundamentos estruturais da sociedade e do indivíduo que levam à ocorrência desse problema social e de saúde pública

*Imagem: Zenofilia/Protopia/Unsplash

Se você, leitor, se encontra em um período de fragilidade, sugerimos que busque **acolhimento** e volte ao texto em outro momento.

A morte autoinfligida muitas vezes reflete desafios sociais e culturais amplos, como a solidão, o isolamento, a falta de conexões comunitárias e as expectativas socioculturais que podem contribuir para sentimentos de desesperança e desamparo. O estigma em torno do suicídio pode fazer com que as pessoas evitem falar sobre o assunto, o que pode dificultar a busca por ajuda. O desfecho trágico pode falar algo sobre o atual tipo de sociedade, que contém a subjetividade e ao silêncio justo aquilo que poderia dar sentido ao diálogo. Cabe à sociedade refletir sobre como encaminhar esse diálogo, como encontrar estratégias que conduzam à valorização da vida. O desejo aqui é criar abertura para que a conversa aconteça. Se você, leitor, se encontra em um período de fragilidade, sugerimos que busque **acolhimento** e volte ao texto em outro momento.

O tabu pode reforçar a ideia de que o tema é proibido para discussão aberta e honesta. "Nosso tipo de sociedade, longe de defender a liberdade e os fundamentos de uma vida republicana, condena ao silêncio a vontade de morrer e condena a uma morte solitária e violenta aqueles que não encontraram caminhos para expressar suas angústias e sofrimentos incontornáveis", analisa o professor do Centro de Integração do Mercosul (UIFPEL) e pesquisador do Programa de Pós-graduação em Filosofia da UFRGS Alexandre Henrique dos Reis.

O pensamento latente sobre o suicídio abrange uma série de temas subjacentes e complexos que não são explicitamente discutidos, mas que desempenham papel significativo na compreensão desse fenômeno. "Precisamos nos perguntar por que muitas vezes pessoas se entregam à morte sem manifestar, mesmo a pessoas muito próximas, o desejo de morrer", questiona Reis. Ele lembra que, quando se fala desse tipo de morte, há sempre uma história pessoal única com seus aspectos idiossincráticos.

"Nos casos que já atendi de pessoas com comportamento suicida, o preconceito foi um dos fatores mais latentes", constata a psicóloga, pós-doutoranda em Psiquiatria e Ciências do Comportamento da UFRGS e integrante da Seção de Suicidologia e Prevenção ao Suicídio do *Porto Alegre Psychiatry Association* (EPA) Cleonice Zatti. Ela acrescenta que se trata de uma violência silenciosa da sociedade que agride. **Mortes ocorrem por tipos de violência, como a transfobia e a homofobia, que são crimes e aumentam o risco de suicídio na população LGBTQIAPN+.**

"*Penso que numa sociedade que caminha numa mesma direção em prol da vida, precisamos levantar nossas cabeças e olharmos para as vulnerabilidades do humano*"
— Cleonice Zatti

Quando se trata de um pensamento manifesto sobre o suicídio, normalmente ele é percebido por familiares e amigos de pessoas com ideias de morte, aponta a médica psiquiatra e professora do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal e do Programa de Pós-graduação em Psiquiatria e Ciências do Comportamento da UFRGS Neusa Sica da Rocha. São sinais de alerta frases em redes sociais – traduzindo sentimentos de desesperança –, desinteresse por atividades sociais que antes eram agradas, uso abusivo de álcool e outras substâncias psicoativas, comportamentos violentos, colocando-se em risco, envolvimento em brigas com agressão física, porte de arma branca ou de fogo. "Ao perceber qualquer alerta, é importante indicar ou buscar **ajuda**", recomenda.

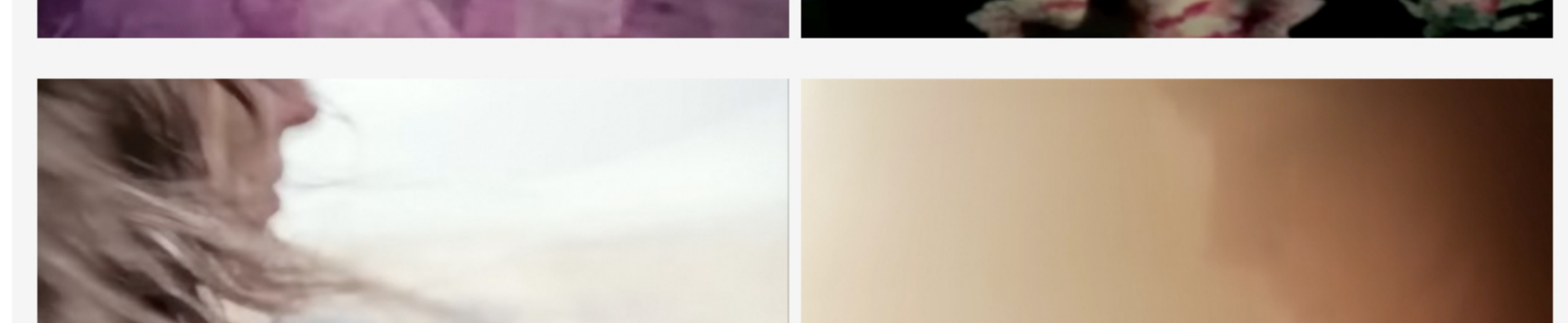
A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) indica como as principais causas de suicídio os três "Ds": desesperança, desespero e desamparo. Apresentam maior risco os grupos vulneráveis: população LGBTQIAPN+, negros, adolescentes, idosos, portadores de doenças crônicas e transtornos mentais. "Após mais de uma década trabalhando e me especializando em suicidologia, diria que as pessoas que tentam suicídio ou já tiveram pensamentos sobre a morte sentem uma dor que contém componentes complexos – são o que chamamos de três Is: interminável, inescapável e intolerável", relata Cleonice.

Ao se perceber nos vínculos alguém que apresenta os três Is, a melhor receita é ofertar amor, acolhimento, afeto, atenção e aceitação, recomendando os profissionais de saúde, além de procurar **apoio especializado**.

Posseção
A posseção é uma ação que visa tanto ao cuidado com os entulados por uma perda quanto à prevenção de novos suicídios. Quando uma morte ocorre, as pessoas que são atingidas por essa perda podem experimentar uma complexa gama de sentimentos e pensamentos. A culpa é o mais recorrente entre eles.

A psicóloga especialista em intervenções em luto e doutoranda em Psicologia na UFRGS Gabriela Gehlen diz que a posseção é realizada para oferecer um espaço de acolhimento e compartilhamento dos sentimentos que estão mobilizados após a perda. Trata-se, conforme a pesquisadora, de psicoeducação sobre a multifatorialidade do suicídio, de estratégias seguras e eficazes de manejo dessas culpas e autoações que podem ocorrer com o processo de luto diante de mortes violentas, além de auxílio na identificação dos atingidos pela perda que venham a precisar de um suporte mais individualizado e específico.

"*Falar sobre um indivíduo que se foi, quem ele era pra cada um, lembrar dessa pessoa para além da sua forma de morte auxilia os que ficaram a se adaptar a essa perda com mais saúde mental*"
— Gabriela Gehlen



Na imagem de cima e nas imagens desta reportagem, frames de cenas do filme Elena, dirigido por Petra Costa (2012), e produzido pela Bussa Video Filmes, no documentário autobiográfico, a diretora conta a história da irmã, a atriz e bailarina Elena Andrade (Depressão/Unsplash)

Quebrar tabus
Os primeiros cristãos justificavam o suicídio segundo certa leitura da morte de Jesus, mas isso mudou radicalmente com a intervenção de Santo Agostinho, contextualiza o pesquisador de Sociologia e Filosofia Alexandre dos Reis. Segundo ele, em sua obra *A Cidade de Deus* – escrita após as invasões bárbaras do ano 410 –, Agostinho equiparou a morte voluntária (*mors voluntaria*) ao assassinato de si mesmo, considerando-o um crime inafiançável contra a lei de Deus (*Não matarás*) e um pecado para o qual não há perdão. Depois de Agostinho, a Europa medieval desenvolveu um repúdio ao suicídio, manifestado em legislações e normas religiosas rigorosas que puniam duramente os mortos voluntários, proibindo-lhes o enterro e os rituais religiosos, como a leitura dos salmos e a missa exequial.

"Essa aversão persiste de maneira subjetiva em nossa sociedade, evidenciando nossa incompreensão e intolerância em relação a aqueles que enxergam mais razões para morrer do que para viver. Em contraste, nas épocas antigas, a visão sobre o suicídio era mais plural e variada, como indicado pelo diversificado vocabulário utilizado para descrever esse tipo de morte", analisa o professor da UFRPE.

Após a condenação feita por Agostinho, passou-se a se enxergar a morte voluntária como uma forma especial de assassinato, o que se materializou posteriormente na palavra moderna suicídio. De acordo com Reis, em vez de promover um diálogo compreensivo e compassivo sobre essa temática delicada, a palavra "suicídio" já introduz uma carga negativa (herdada da palavra homicídio) que limita nossa capacidade de compreender e ouvir aqueles que passam por momentos de angústia e sofrimento. "Portanto, é crucial questionar essa linguagem condenatória e explorar abordagens mais empáticas e abertas que possam capturar a complexidade da experiência humana diante da morte autoinfligida", conclui.

"Existem formas de lidar em prol da vida, e a nossa orientação é falar sobre suicidologia, sobre depressão, sobre transtornos incapacitantes da nossa sociedade", ressalta a psiquiatra Neusa. De acordo com ela, é importante que pessoas que convivem com alguém que está em risco – ou até mesmo alguém que esteja lendo esta reportagem – saibam que existem saídas.

"*Precisamos falar sobre a valorização da vida. Diversas pessoas que enfrentaram transtornos mentais ou experienciaram uma tentativa de suicídio ou em algum momento já pensaram em pôr um fim à vida se trataram e hoje estão trabalhando, estudando e enfrentando as situações adversas*"
— Neusa Sica da Rocha

Ainda é fundamental compreender que muitas vezes se reprime o diálogo de alguém que deseja expressar sua vontade de morrer. Eis a questão: "Por que impomos essa restrição? Por que não abrimos espaço para ouvir e dialogar com essa pessoa?". E responde: "Muitas vezes, condenamos a morte voluntária, associando-a automaticamente a uma forma de homicídio. No entanto, falar sobre o desejo de morrer pode revelar razões que, quando discutidas abertamente, podem ser transformadas e modificadas", afirma.

Para o pesquisador, a mudança primordial em nossa atitude diante da manifestação de um desejo de morte deve ser escutar, ouvir. "É necessário permitir que o outro se expresse, mesmo que queira expressar sua vontade de morte. Permitir essa audição e construir um diálogo essencial pode levar a transformações profundas, libertadoras e até mesmo evitar a concretização do ato", considera Reis. Por isso, é essencial buscar superar o tabu em torno do suicídio, encorajando discussões públicas e empáticas. Segundo ele, essa abordagem não apenas enriquece nosso entendimento, mas também pode abrir caminho para um diálogo mais amplo sobre questões existenciais e éticas fundamentais.

Entre 2010 e 2022, o número de mortes autoinfligidas no Rio Grande do Sul aumentou em mais de 50%, enquanto a população cresceu menos de 2%. No Brasil, essa questão de saúde pública seguiu a mesma tendência: registrou-se elevação de 43% desse tipo de morte, enquanto o **Censo** apontou em 6,5% o crescimento populacional. O quadro se configura a partir do cruzamento de dados da Secretaria Estadual da Saúde (SES-RS), do Ministério da Saúde (MS) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Entre 2010 e 2019, ocorreram no Brasil 112.230 mortes por suicídio, com um aumento de 43% no número anual de mortes, de 9.454 em 2010 para 13.523 em 2019; registra o MS em **Boletim Epidemiológico** divulgado em setembro de 2021. No estado foram contabilizadas 1.034 mortes em 2010; em 2019, 1.423. Apenas esse aferimento ter sido realizado em anos contínuos e com metodologia semelhante, o tema é complexo e tem muitas variáveis e nuances a serem consideradas, alertam especialistas.

Óbitos por Causas Externas (2013-2021)

Ano	RS	Brasil
2013	1.137	10.533
2014	1.111	10.653
2015	1.138	11.178
2016	1.170	11.433
2017	1.345	12.495
2018	1.237	12.733
2019	1.422	13.520
2020	1.417	13.835
2021	1.514	15.499

Dados referentes ao Grande Grupo CID10 X60-084 Lesões auto-infligidas voluntariamente. Fonte: MS/SIS/CDAE - Sistema de Informação sobre Mortalidade - SIM

Alexandre dos Reis adverte que, apesar dos números apurados, não há estudos epidemiológicos sólidos que confirmem esse aumento atualmente. Autor do livro *História do Suicídio – Livro 1 – Variações Antigas e o Domínio do Cristianismo*, o pesquisador afirma que não é difícil imaginar que houvesse mais mortes voluntárias no Brasil do século XVIII ou XIX. "Se dispuséssemos de registros do Brasil escravista, poderíamos até identificar situações em que a morte autoinfligida era uma resposta razoável ao sofrimento dos escravizados", lembra.

Outro aspecto a ser considerado, para Reis, é que nos últimos anos houve maior atenção a esse tema, o que tem conduzido a estudos mais rigorosos, ampliando a percepção sobre o que se chama de "suicídio", podendo isso ocasionar maior sensação de aumento de casos. Embora haja mais visibilidade no assunto hoje, o problema de saúde é, entretanto, grave, as causas são multifatoriais e um retrospecto suicidológico também indica problema estrutural no modelo de sociedade atual.

Em **artigo** sobre suicídio no Brasil, o professor de Ciências Sociais José Beneditos Queiroz aponta uma perspectiva a partir do viés sociológico. "Na visão de Durkheim, o progresso tão anunciado pela modernidade não era pródigo em tornar as pessoas felizes, como prometera o Iluminismo. Ele trouxe consigo também o agravamento do suicídio, fenômeno que impingia preocupação e sofrimento à vida das pessoas, tornando-o uma marca indelével dessa sociedade."

A professora do Departamento de Ciências Sociais da UFRGS Raquel Weiss corrobora a pesquisa do colega Queiroz e ressalta que o livro de Durkheim sobre o tema do suicídio, publicado em 1897, mostra certos fenômenos aparentemente individuais que podem ser compreendidos também sociologicamente. "O foco de sua [Durkheim] análise recai sobre o impacto que o tipo e a intensidade do vínculo, isto é, do laço social, teve sobre a saúde psíquica dos sujeitos."

Segundo a pesquisadora, essa leitura permite evitar uma abordagem determinista, que diga que a religião X ou Y produzirá mais ou menos taxas de suicídio, mas uma proposta de olhar em detalhe como o laço social é constituído em diferentes contextos sociais.

Durkheim analisou a variação nas taxas entre católicos e protestantes, por exemplo, e buscou deprender que características do tipo de laço social presente nessas diferentes tradições religiosas poderiam oferecer uma explicação. "De forma resumida, a premissa do autor é de que a existência de vínculo, de laço social, é constitutiva do sujeito, mas esse laço pode assumir formas patológicas que ou são incapazes de oferecer uma ancoragem suficiente, ou podem ser elas próprias a causa de uma vida insuportável", aponta Weiss.

Pandemia, suicídio e tecnologia
O suicídio é uma das principais causas de morte em todo o mundo, de acordo com o relatório **Suicide worldwide in 2019**, da OMS. Entre jovens de 15 a 29 anos, ocupa a quarta posição. "O tema já foi tabu por diversas décadas, porque se acreditava que falar sobre poderia induzir ao ato, quando hoje se sabe, na verdade, que acontece o contrário: falar sobre suicídio contribui para prevenção", alerta a psicóloga Cleonice Zatti.

Cleonice é autora do estudo **Pulling-together Effect na pandemia de covid-19: análise do risco de suicídio em pacientes atendidas na modalidade de psicoterapia online**, recentemente reconhecido internacionalmente por refutar a tese de que mortes por suicídio podem aumentar em crises mundiais, como desastres naturais, pandemias e catástrofes.

"A diminuição das taxas de suicídio na pandemia de covid-19 refutou a hipótese de muitos pesquisadores em suicidologia, pois a preocupação era de que fossem aumentando os casos, mas, pelo contrário, as taxas diminuíram. Relacionamos essa diminuição ao **Pulling-together Effect** e também porque mais indivíduos tiveram acesso a tratamentos em saúde mental, como, por exemplo, a possibilidade de psicoterapia on-line". A médica psiquiatra Neusa Sica da Rocha, que foi a orientadora da pesquisa de Cleonice, ela afirma que a tecnologia fez com que pessoas que vivem em áreas remotas ou longe de centros de tratamentos consigam acesso; muitas, inclusive, fazendo o primeiro contato com um psicólogo ou psiquiatra.

Neusa acrescenta que o efeito acontece nas situações adversas da vida em que pessoas de um mesmo grupo compartilham experiências semelhantes, porque tendem a se apoiar mutuamente nas relações sociais e esse sentimento de união diminui o risco de suicídio. "Muitos lembramos de alguma notícia das mídias sobre o efeito das pessoas se reunirem (em suas casas) e apoiarem a falar sobre suicídio a covid-19, mas, com o passar dos meses, o efeito desapareceu. Algo já comprovado durante as guerras, quando esse efeito desapareceu ao final do conflito. Por isso, o acesso maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais, dentre eles o de suicídio", pontua Cleonice.

Cleonice conclui que o risco de comportamento suicida e o aumento de sintomas depressivos, ansiosos ou até mesmo do transtorno de estresse pós-traumático aparecem em maior proporção no final do conflito, porque as forças foram exauridas. Além disso, destaca a psicóloga Gabriela Gehlen, não existe causa única para o suicídio, trata-se de problema de multifatorialidade.

"*Tudo o que faz parte do contexto de vida dessa pessoa pode ser um fator agravante de uma situação e, por isso, se tornar um fator de risco, assim como pode vir a ser um fator protetivo quando consegue oferecer saúde e alívio*"
— Gabriela Gehlen

Para Gabriela, um fator a se considerar no universo acadêmico é a excelência acadêmica, que não pode se sustentar às custas da saúde mental dos alunos. "A formação de bons profissionais não deve ser pautada pela destruição da autoestima, do autoconceito positivo que os alunos têm de si, nem pela privação de sono ou da vida social", avalia. Ainda segundo a psicóloga, a ideia de que para merecer estar em uma instituição de excelência é preciso abdicar de todo o seu contexto de vida em prol de corresponder às expectativas deste sistema é adoecedora. "A excelência que se mantém a custo de adoecimento físico e mental não deve ser premiada", orienta.

O que é uma vida boa?
Ao buscar as informações com especialistas para compor esta reportagem, o JUP propôs a alguns entrevistados que tratassem livremente e de modo mais amplo sobre a vida e como viver. Aqui estão suas respostas:

Raquel Weiss: "A definição de vida boa é historicamente variável, ou seja, não há uma definição substantiva que possa ser fornecida a priori. Arriscaria dizer, contudo, que uma vida boa é uma vida possível, na qual os laços sociais engendram cooperação e compreensão, em vez de competição e cobranças impossíveis".

Gabriela Gehlen: "Acredito que é uma vida com sentido. É poder oferecer aos indivíduos ferramentas para que possam lidar com questões aderentes à saúde mental e física, e a possibilidade de poder escolher e viver aquilo que traz significado para a sua vida, o que corresponda aos seus desejos e necessidades. É estar satisfeito com as escolhas que faz para si e conciliar as obrigações com uma vida que seja saudável".

"*Uma vida plena e satisfatória é aquela que encontra sentido no mais simples gesto do cotidiano, como regar uma planta ou lavar a louça, percebendo em cada tarefa um elemento essencial que compõe a vida em sua inteireza. Ela é construída sobre a base de conexões humanas autênticas, autoconhecimento profundo e a compreensão de que nosso propósito é criar sentido, não apenas para nós mesmos, mas para a comunidade da qual fazemos parte. A vida boa está enraizada na aceitação da finitude, na valorização da diversidade e na capacidade de transformar ações simples em experiências significativas e fontes de esperanças. A vida boa exige a crítica de si mesmo, da própria validade e do modo de vida excludente que praticamos. A vida boa, para retomar Cicero, é a vida compartilhada*"
— Alexandre Henrique dos Reis

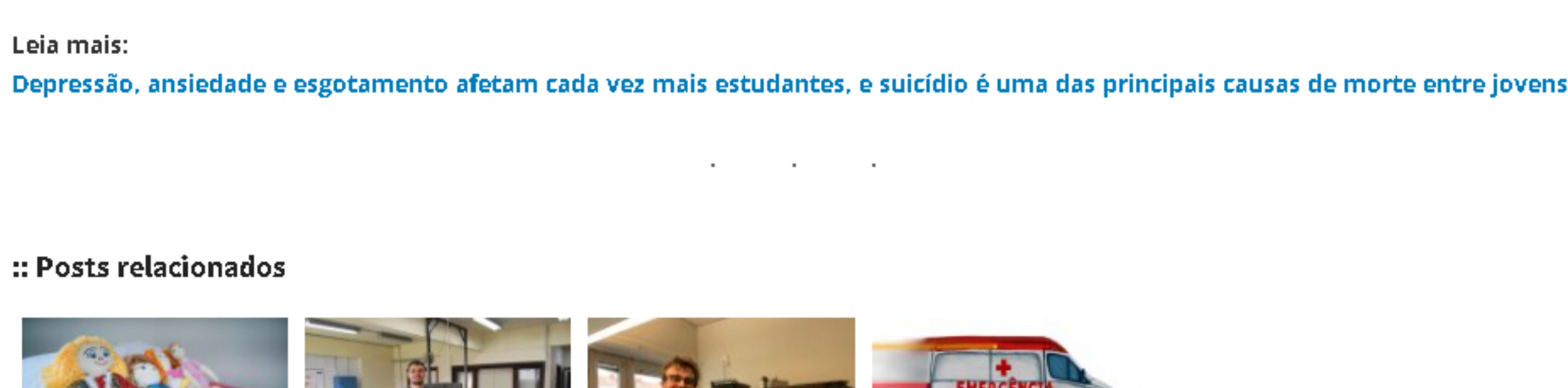
Acolhimento
Se você está em sofrimento ou conhece alguém que esteja, pode procurar o **Centro de Valorização da Vida** (CVV), que oferece acolhimento e apoio emocional gratuito. O atendimento é feito por **chat** ou **pelelo telefone 188**.

Para jovens de 13 a 24 anos, o serviço **Pode Falar Unicef** oferece escuta e acolhimento gratuito por meio de um **chat**. Também é possível acompanhar o perfil no Instagram **@canal.podefalar**.

Para informações sobre como acessar o atendimento de saúde mental na rede pública e em centros de formação em Porto Alegre, região metropolitana e litoral norte, acesse o site **Saúde Mental UFRGS**.

Leia mais:
Depressão, ansiedade e esgotamento afetam cada vez mais estudantes, e suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens

Posts relacionados



Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social | Câmpus

Av. Paulo Gama, 110 | Retórica - Sândar | Câmpus Centro | Bairro Farnouvilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 91040-050

(51) 3308.3268
jornal@ufrgs.br



View on Instagram

Designed using **Usoo** Templates. Powered by **Usoo** CMS.

Social Share Buttons and Icons powered by **UltimateSocial**