

O tabu do suicídio

PAULA FONTENELLE

No dia 10 de janeiro de 2005, acordei com um susto. Do outro lado da linha, minha irmã mal conseguia falar. Chorava muito, mas não demorei para decifrar suas palavras engasgadas: nosso pai havia tirado a própria vida horas antes, e a família, como é natural, estava em choque.

Naquele dia, dei início, sem saber, a um caminho sem volta, o de combater o tabu que acompanha a morte voluntária. Um silêncio que destrói porque cerceia a reflexão, sufoca a dor e, pior, impede a prevenção.

Dizer que fomos surpreendidos não seria verdade. Meses antes, eu o havia procurado, preocupada, pois achava que estava deprimido. Mas meu pai era do tipo durão, e admitir fragilidade era difícil para ele.

Mesmo assim, procurou um psiquiatra, recebeu diagnóstico de depressão e foi medicado, mas nunca seguiu o tratamento como deveria. Mais de 90% dos suicídios estão associados a um transtorno mental identificado, embora sem acompanhamento correto.

Muitos de nós temos a ilusão de que o tema é algo distante de nossa realidade. Não é. A Organização Mundial da Saúde estima que cerca de 800 mil pessoas morram dessa forma anualmente. O suicídio já é a segunda causa de morte em jovens com idade entre 15 e 29 anos.

O problema é que esse assunto é

O suicídio é um assunto doloroso, indigesto. Quem precisa de ajuda não a procura, quem vivencia o luto não tem com quem falar

doloroso, indigesto. Quem precisa de ajuda não a procura, quem vivencia o luto não tem com quem conversar.

Na família, cada um de nós reagiu a seu modo. Pairavam sobre todos as perguntas que perseguem quem já passou por uma perda dessa: Por que comigo? Por que ele desistiu? Como não enxerguei os sinais? O que poderia ter feito para evitar?

Outro ponto comum são as fases do luto. De início, vem o choque. Depois, e não necessariamente nessa ordem, dor, vergonha, raiva e culpa.

Minha busca pessoal foi pelo conhecimento. Eu queria, acima de tudo, entender o que leva um ser humano a desistir da vida. Logo aprendi que essa ideia é um equívoco.

A pessoa não quer morrer, e sim sair de uma situação de extrema dor. No Brasil, vivenciamos um caso recente no Rio de Janeiro, quando um pai, supostamente, matou sua mulher e pulou da varanda com os filhos. Especula-se que o tenha feito porque estava com dificuldades financeiras. Nunca é tão simples.

As estatísticas mostram que o sui-

cídio é consequência de um quadro complexo que pode incluir vários fatores de risco, entre eles o uso de substâncias químicas (incluindo o álcool), eventos traumáticos e transtornos mentais não tratados.

O que pode fazer toda a diferença na prevenção é identificar os sinais. Alguns são característicos de quem pensa em tirar a própria vida e servem como alerta máximo. A pessoa se desfaz de objetos, organiza as finanças, ameaça verbalmente que irá se matar, para de fazer planos e se despede dos mais próximos.

Um dia antes de sua morte, papai foi à casa de minha irmã e ela sentiu que se tratava de uma despedida. Ele estava pensativo, os lábios tremiam, não queria ir embora. Quando saiu de lá, ela me ligou, tinha medo do que poderia acontecer. Mas não deu tempo de evitar o pior.

Sábado, dia 10, será o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Convido você a enfrentar o medo e o estigma que cerca o assunto. Se achar que existe alguém vulnerável próximo a você, faça duas perguntas simples: Onde dói? O que posso fazer para ajudá-lo? De coração aberto, sem preconceitos. Nunca julguei meu pai. A dor dele era imensa e só a ele pertencia.

PAULA FONTENELLE, jornalista, é autora do livro "Suicídio: o Futuro Interrompido" (Geração Editorial)