



Luís Fernando Manzoli

luis.manzoli@rac.com.br

DA AGÊNCIA ANHANGUERA

Em uma pequena sala anexa ao salão paroquial da igreja Nossa Senhora de Fátima, no bairro do Taquaral, em Campinas, seis pessoas dividem histórias de dor e superação. Não parece, mas quatro delas já tentaram se matar ou ao menos já levaram essa hipótese a sério. Eles são os Neuróticos Anônimos (NA) e, a despeito do nome pouco lisonjeiro, lutam por uma causa bastante digna: afugentar o fantasma do suicídio e acabar com o tabu, individual e social, em torno do tema.

Brasil faz parte do grupo de países onde o problema ainda cresce

O mal é tratado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um problema de saúde pública. Não é por acaso. Nos últimos 60 anos, os índices de suicídio têm aumentado no mundo, até caírem na década de 90. Entre os anos de 2000 e 2012, entre os 172 países que enviam dados sobre suicídio para a OMS, em apenas 29 (17%), observou-se elevação de tais índices. E o Brasil está entre eles.

Por aqui, o índice de mortalidade por suicídio foi de 5,8 mortes para cada 100 mil habitantes em 2012. São 32 casos por dia — mais que os óbitos provocados pelo HIV e alguns tipos de câncer. No mundo, são mais de 800 mil registros por ano (ou 40 mortes por segundo).

Para o NA, a melhor forma de combater o problema é justamente falando sobre ele. Algo que o grupo já faz há quase 20 anos, e que apenas recentemente tem sido adotado pela comunidade de forma geral — existe a ideia comum de que falar sobre o suicídio pode ser o empurrãozinho que faltava para quem pensa em se matar, uma concepção que tem se mostrado cada vez mais ilusória (leia texto na página ao lado).

No NA, que segue a mesma base teórica dos Alcoólicos Anônimos, os próprios atendidos são, também, os voluntários que levam o programa adiante. Se revezam na “liderança” das sessões e arrecadam dinheiro entre si para manter o café, com bolo e biscoitos, servidos no intervalo das reuniões — no dia que a reportagem participou do encontro, foram arrecadados R\$ 37,50. Uma caixa de lenços repousa ao lado da cadeira usada para os relatos. Inicialmente, o ambiente pode parecer ameaçador, com tantos cartões e “ordens” a serem seguidas, mas com poucos minutos, e diante de depoimentos transparentes e emocionados, é impossível não se sentir acolhido.

Força para seguir

Em Campinas, o NA tem dois grupos. Um deles tem as reuniões aos sábados, na Nossa Senhora de Fátima. O outro, aos domingos, na Igreja do

CIDADANIA A FAVOR DA VIDA

Como o voluntariado e a solidariedade ajudam a prevenir o suicídio

Fotos: Patrícia Domingos/Especial para a AAN



Acima, lema dos Neuróticos Anônimos, que atuam com base na filosofia do AA; abaixo, detalhes da reunião do grupo do Taquaral, em Campinas: sem cobrança e censura, participantes se transformam em uma família



Carmo. Os encontros são totalmente abertos. E, muito embora o suicídio não seja o “carro-chefe” do projeto, é nele que desembocam a maior parte dos relatos.

A aposentada Eloisa (os nomes usados aqui são fictícios

— o anonimato é essencial para o funcionamento do NA), de 75 anos, começou a frequentar o grupo há 16 anos. Seu marido se matou em 1986, e a deixou com quatro filhos, de 7, 9, 11 e 12 anos. “Ele tentou três vezes, de formas

diferentes. Até que consegui. Foi um choque. Era uma pessoa alegre, falante, mas internamente não administrava seus problemas”, diz. Para ela, o pior sentimento é o de culpa. “Hoje sei que não podia fazer nada, que era um

problema dele. Mas foi muito difícil superar.”

Foi com o NA que ela encontrou forças para seguir adiante. “No começo não acreditava que fosse ajudar. Hoje, já estou bem, mas não consigo deixar de vir. Fiz amigos,

SETEMBRO AMARELO

É impossível falar sobre prevenção ao suicídio sem mencionar o trabalho do CVV (Centro de Valorização da Vida). Há mais de 40 anos, a entidade atende pessoas em situações extremas — pelo telefone (no número 141) e, mais recentemente, por ferramentas de comunicação virtual. Campinas não tem um posto do CVV (mas o atendimento ainda pode ser feito no modo on-line). Na Região Metropolitana, apenas Americana tem o serviço. Há dois anos, a entidade lançou a campanha Setembro Amarelo, para estimular a divulgação de informações e realizar atividades sobre a prevenção ao suicídio — a cor faz referência ao ato de iluminar, lançar luz sobre um tema ainda obscuro. Eliane Soares, de 44 anos, voluntária do CVV de Piracicaba, diz que o objetivo é despertar a atenção em

possíveis vítimas. “Mais de 90% dos suicídios poderiam ser evitados com acompanhamento médico”, diz Eliane.



peças que me respeitam e me querem bem”, diz.

O grupo também reúne quem já sofreu com o problema na própria pele. Como Pedro, de 51 anos, que sofre de transtorno bipolar e ficou 15 dias na UTI depois de tentar se matar em 2004. “Nessa época eu trabalhava 12 horas por dia. Minha vida era trabalho, trabalho. Não aguentei.”

O caso de Denise, de 41 anos, é mais recente. Ela sofre de depressão e, há pouco mais de um ano, decidiu que cometeria suicídio. Resolveu avisar a mãe, a tempo de evitar o pior. “Aqui que tive o insight. Descobri que não posso controlar minha vida. Isso depende do poder superior. Sou impotente sobre mim mesma. Isso para mim foi uma catarse, um achado”, diz.

As causas do sofrimento, além de transtornos mentais conhecidos, em especial a depressão, são múltiplas. Os relatos incluem dificuldades na infância e adolescência, brigas na família, problemas de relacionamento e socialização, além de excesso de trabalho. Em comum, apenas o encontro da “cura” no NA, por meio do compartilhamento de sentimentos e a uma audiência que não julga e não pune.

No NA, os participantes são “voluntários de si mesmos”, e o apoio vem justamente de quem também precisa ser ajudado. “Quando cheguei aqui estava exausta. Não aguentava mais lutar contra mim mesma. Hoje estou mais em pé do que nunca. O NA me ajudou a tirar um monstro das minhas costas”, afirma Denise.

Amigos da Vida: apoio à prova de julgamentos

Não fosse a sinalização na fachada, a Sociedade Amigos da Vida passaria como mais uma típica casa de vila, no bairro da Ponte Preta, em Campinas. A entidade congrega 47 voluntários que se revezam, em turnos de três horas semanais, usando telefones e um sistema de chat pela internet para oferecer o bom e velho ombro amigo a quem não consegue, sozinho, superar o desamparo.

A associação é uma espécie de dissidência do CVV, que se tornou independente por não conseguir cumprir a jornada exigida pela entidade, com atendimento 24h. Na Amigos da Vida, o funcionamento vai das 9h às 0h. O modo de ação, no entanto, segue o mesmo. Os voluntários não dão conselhos e não julgam quem busca atendimento. “Aqui a gente age

como todo mundo deveria agir com o outro. Ouvimos, não julgamos, mostramos interesse pelo sentimento”, diz a voluntária Maria José Lima.

No ano passado, a entidade realizou 7.677 atendimentos — uma média de 21 por dia. De fevereiro a agosto deste ano, foram 480 pessoas atendidas pelo sistema de chat na internet, uma novidade da associação. “E ainda tivemos mais 221 na lista de espera, que não conseguiram ser ouvidas”, diz Maria José, reforçando a necessidade por mais voluntários.

Na Amigos da Vida, o voluntariado é essencial. A associação não conta com financiamento público, e realiza bazares esporádicos para se sustentar. A ONG conta ainda com dinheiro dos próprios voluntários — eles dividem, por

exemplo, o custo com aluguel do imóvel, de R\$ 1,6 mil, e cuidam de toda a atividade administrativa.

Na equipe da entidade, estão advogados, empresários, donas de casa, professores. Gente que não se incomoda em ceder parte do seu tempo para ajudar quem precisa. E que não necessariamente já teve experiências ligadas ao suicídio. “É um trabalho voluntário diferente, por lidarmos com pessoas no limite. Temos uma grande responsabilidade”, diz Maria José. Para isso, os voluntários passam por cursos frequentes para atualização, além de grupos de discussão dos casos atendidos.

Novo comportamento

“Naturalmente, quando alguém nos relata um problema, temos a necessidade quase automática de opinar, dizer para ela fazer isso e

aquilo. Aqui precisamos aprender a nos comportar de forma diferente. Quem nos procura simplesmente não tem com quem falar. Eles só querem alguém que os ouça”, conta a voluntária Maria Lúcia Baltazar, que atua há 14 anos na associação.

Outra integrante do grupo, Lúcia Marangoni diz que mudou até o modo de agir com familiares e amigos desde que começou a trabalhar na entidade, há seis anos. “Minha reação inicial muitas vezes era de criticar, agora deixo falar, escuto mais, tento compartilhar aquele sentimento”, conta.

Ajuda

Quem quiser ajudar a Amigos da Vida pode depositar qualquer quantia na conta 9.067-0, agência 4.038-X, no Banco do Brasil. (LFM/AAN)



A voluntária Lúcia Marangoni em atendimento: “Eles precisam falar”

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.

ONDE BUSCAR AJUDA

CVV

Pelo telefone 141 ou pelo site www.cvv.org.br. Além do telefone, o atendimento também pode ser feito por chat, skype ou e-mail.

Sociedade Amigos da Vida

Atendimento pelos telefones (19) 3231-4111 (fixo NET), (19) 97145-4111 (Claro), (19) 97146-4111 (Oi), (19) 97147-4111 (TIM) e (19) 97149-4111 (Vivo), além de sistema de chat no site www.sociedadeamigosdavidavida.org.br.

Neuróticos anônimos

Em Campinas, as reuniões ocorrem em dois locais. Na Igreja Nossa Senhora de Fátima (Rua Elídia Ana de Campos, 210, Taquaral), aos sábados, às 16h, e na Igreja do Carmo (Rua Barreto Leme, 1141, Centro), aos domingos, às 15h. Na Região Metropolitana de Campinas, os encontros também acontecem em Artur Nogueira e Cosmópolis. Informações pelo site www.neuroticosanonimos.org.br.

CAPS

A Prefeitura de Campinas tem sete Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), para atendimento de transtornos mentais. A lista de unidades pode ser acessada no site www.saude.campinas.sp.gov.br.

ITCR-Campinas

A clínica é particular, mas possui um programa para atendimento psicológico a preços populares. Os interessados passam por uma triagem e avaliação socioeconômica. Informações pelo telefone (19) 3294-1960 ou pelo site www.itcrampinas.com.br.

Urgência e emergência

O Hospital de Clínicas da Unicamp e o Celso Pierro, da PUC-Campinas, possuem prontos-socorros especializados em atendimento psiquiátrico.

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. "Quer 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)



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)

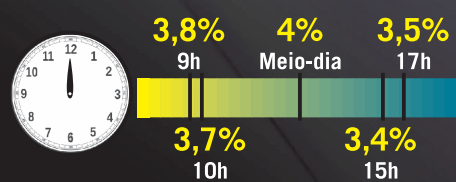
Perfil das vítimas no Estado

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)



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