

# É PRECISO ROMPER O SILÊNCIO

Falar sobre suicídio ainda é um tabu. Mas conversar sobre o assunto, entender o fenômeno e estar atento a quem a gente ama é o jeito mais eficaz de evitar a tragédia

VANESSA BENCZ

vanessa.bencz@an.com.br

A cada 18 horas, uma pessoa dá fim à própria vida em Santa Catarina. O drama é maior a cada ano. Em 2006, foram 385 mortes por suicídio; em 2007, foram 454; e, em 2008, 478. É a terceira causa de mortes violentas. Só perde para acidentes de trânsito e homicídios. Em dez anos (entre 1998 e 2008), 4.711 pessoas cometeram suicídio. E para cada pessoa que se matou, estima-se que outras dez tenham tentado. O maior índice de mortes ocorre entre os 20 e os 29 anos. Uma fase em que as pessoas poderiam estar no auge de sua produção e felicidade.

É provável que você não conheça estes dados pois falar sobre suicídio ainda é um tabu para as famílias, para a sociedade e até para a imprensa, que nunca soube ao certo como tratar o assunto. O medo ao divulgar a notícia é de incentivar, mesmo que involuntariamente, um potencial suicida. O drama quase sempre começa na casa de quem morre e envolve apenas médicos e amigos mais próximos.

“A Notícia” resolveu encarar o desafio de romper este tabu. Ouviu especialistas e mergulhou no tema em busca de respostas sobre como é possível evitar esta tragédia silenciosa. Nesta reportagem, há dicas de prevenção, depoimentos e reflexões sobre este fenômeno, numa tentativa de ajudar a salvar vidas.

As mortes por suicídio são atos doentios, sem glamour ou heroísmo. Abalam famílias, desestruturam lares e multiplicam o sofrimento dos que ficam. Talvez por esse motivo, pais, mães, irmãos e filhos de suicidas sejam definidos como sobreviventes. É o tipo de violência que deixa seqüelas físicas e psíquicas. De acordo com cálculos do Banco Mundial, 1,4% do total de doenças hoje deve-se a tentativas de suicídio. A porcentagem poderá chegar aos 2,4% no ano 2020. O que transforma o drama, também num

“

A maior prevenção ao suicídio está na família.(...) Quando a família não cria possibilidades de troca, de diálogo dentro de casa, é difícil identificar sinais de que algo não está bem, seja com os pais ou com os filhos.

REGINA COELI MARTINS PINTO,  
PSIQUIATRA

problema de saúde pública.

E existe um jeito de prevenir o suicídio? A psiquiatra joinvilense Regina Coeli Martins Pinto diz que sim. “A maior prevenção ao suicídio está na família. A primeira coisa é diminuir os níveis de estresse em casa. Se tem alguém com problema mental, é preciso procurar tratamento para que isso não crie um estresse no restante do grupo. Depois, é preciso estabelecer as boas horas de trabalho, lazer, atividades sociais, físicas, que gerem prazer”, explica.

Segundo a médica, que há mais de 25 anos trabalha no atendimento de crianças e adolescentes, a falta de diálogo, de limites e a perda de valores da sociedade está fazendo a família se desintegrar. “E a desintegração familiar está muito ligada às tentativas de suicídio entre adolescentes. Porque essa desintegração gera filhos doentes”, alerta.

Histórias de indivíduos que tenham tirado a própria vida sempre envolvem tristeza, revolta e culpa. Afinal, alguém só comete um ato tão brutal quando está em intenso sofrimento, a ponto de não ver mais salvação. Por isso, geralmente, os casos de pessoas que se mataram – ou tentaram – acabam guardados no silêncio. “Assuntos relativos à morte provocam desconforto. Isso gera diferentes sentimentos, como compaixão, raiva, identificação com a pessoa, condenação moral. Felizmente, nos últimos anos, a sociedade vem se perguntando por que, cada vez mais, pessoas cada vez mais jovens se matam”, ressalta o psiquiatra Neury Botega, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), um dos poucos especialistas brasileiros em suicídio.

Ele acredita que o individualismo, a solidão, as doenças do mundo moderno e as crises econômicas, entre outras razões, influenciem as tentativas de suicídio, embora seja difícil definir razões lógicas. Afinal, a solidão, por exemplo, anda de mãos dadas com os sentimen-

tos de desamparo e desesperança, os quais estão relacionados com tentativas e casos de suicídio. “A crise mundial, na medida em que provoca desemprego e sofrimento, também pode aumentar o número de mortes autoinflingidas.”

Para a psiquiatra Regina, a grande mola propulsora para o suicídio é mesmo a depressão, que atinge cerca de 30% da população. “Depois vem a esquizofrenia (por causa das alucinações do doente) e o abuso de drogas (álcool e drogas ilícitas), que é um grande fator para as tentativas de suicídio”, ressalta. “Numa família em que um dos pais é deprimido, as crianças estão num grupo de risco. A chance delas terem depressão é duas vezes maior que a de outras criança. É preciso tratar o pai e ficar de olho nos filhos. Hoje, o índice de cura da depressão é de 80%, portanto basta tratar. Não é uma doença moderna, mas as técnicas modernas possibilitam a cura. Isso é prevenção de suicídio”, ressalta Regina.

A médica lembra também que é importante levar as comunicações da criança, do adolescente e do adulto a sério. Porque, ao contrário do que as pessoas acreditam, “quem diz que vai se matar pode se matar mesmo”. E como agir, ao identificar sinais de um possível pensamento suicida no filho, no amigo, no marido? O mais importante é ouvir, garante Regina. E depois buscar ajuda de um especialista.

“Quando a família não cria possibilidades de troca, de diálogo dentro de casa, é difícil identificar sinais de que algo não está bem, seja com os pais ou com os filhos”, alerta. “Os pais precisam conhecer com quem os filhos andam e o que estão fazendo por aí. Não precisam abrir mão dos seus projetos pessoais em função dos filhos – até para não cobrarem com juros depois –, mas precisam incluir os filhos e a família na sua agenda.”

■ Colaborou: Genara Rigotti e Carlos Etchichury