

Um final trágico que pode ser evitado

Setembro Amarelo alerta a sociedade sobre o suicídio,
**um problema de saúde pública que pode ser
combatido com informação e atenção**

●●● POR ELENI TRINDADE



Encerrar a própria vida num ato voluntário é uma atitude sempre chocante e, infelizmente, cada vez mais frequente. Longe de ser um problema isolado apenas de pessoas com crises existenciais ou dramas pesados de vida, o suicídio pode acometer indivíduos de qualquer classe social, cor ou estado mental. Pode chegar sem aviso ou acontecer depois de muitos alertas e pedidos de socorro, mas sempre com efeitos devastadores. “É fundamental discutir o suicídio e as formas de prevenção porque o fenômeno vem crescendo até mesmo entre crianças”, alerta Ricardo Mendes, diretor da área de Saúde Mental da FEHOESP e do SINDHOSP.

Na maioria das vezes, a saúde mental é o fator principal para a violência autoprovocada. “Já é sabido que praticamente 100% dos casos de óbito por suicídio estão ligados a um transtorno mental, tratado de forma inadequada ou não tratado de maneira alguma”, explica Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Psiquiátrica da América Latina (Apal) e diretor e superintendente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), muitos casos também “ocorrem de forma impulsiva em momento de crise, com um colapso na capacidade de lidar com os estresses da vida – tais como problemas financeiros, término de relacionamento ou dores crônicas e doenças”, conforme o documento da entidade “Folha Informativa – Suicídio”, de 2018.

Setembro Amarelo

O tema, portanto, precisa ser melhor entendido pela sociedade, pois já é um problema grave de saúde pública. De acordo com levantamentos do Ministério da Saúde, o último boletim epidemiológico de tentativas e óbitos por suicídio no Brasil registrou, entre 2011 e 2016, 62.804 mortes. O documento mostra que no mesmo período foram 48.204 tentativas. Segundo o Ministério, entre os fatores de risco para o suicídio estão transtornos mentais, como depressão, alcoolismo, esquizofrenia; questões sociodemográficas, como isolamento social; psicológicos, como perdas recentes; e condições clínicas incapacitantes, como lesões desfigurantes, dor crônica e neoplasias malignas. Ainda de acordo com a OMS, as taxas também são elevadas em grupos vulneráveis que sofrem discriminação, como refugiados e migrantes; indígenas; lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros e intersexuais (LGBTI); e pessoas privadas de liberdade.

Muitas são as iniciativas para tentar esclarecer a população e combater o aumento de casos. Uma das mais recentes foi a instauração da Política para Prevenção da Automutilação e do Suicídio, por meio da Lei 13.819/2019, que estabelece medidas para reduzir casos de violência autoprovocada, tentativas de suicídio, suicídios consumados e atos de automutilação. Para isso, os estabelecimentos de saúde, tanto público quanto privados, devem notificar os casos para as autoridades e os estabelecimentos de ensino devem avisar aos conselhos tutelares toda suspeita ou ocorrência confirmada que diga respeito a violência autoprovocada. Outra medida prevista pelo documento é a criação de um canal telefônico gratuito para atender pessoas passando por sofrimento psíquico. As medidas de prevenção são fundamentais e realmente podem mudar destinos. De acordo com o Ministério da Saúde, nos locais onde existem Centros de Apoio Psicossocial (CAPS), uma iniciativa do SUS, o risco de suicídio é reduzido em até 14%.

A dimensão do problema é tamanha que ele é tema de uma extensa campanha há cerca de 5 anos: o movimento mundial Setembro Amarelo, de conscientização para a prevenção do suicídio. No período escolhido para o trabalho, tanto o Conselho Federal de Medicina (CFM), quanto a ABP divulgam informações para ajudar a população a romper os mitos sobre o tema e para auxiliar médicos e profissionais de saúde a identificar, tratar e instruir pacientes. Todo o conteúdo da campanha fica centralizado no site www.setembroamarelo.com.

No âmbito da campanha, foi criada a cartilha “Suicídio: informando para prevenir”, para levar o tema ao maior número de pessoas possível. “Desmistificar o tabu e a cultura em torno do suicídio é um tema para todos, por isso, passamos a direcionar a nossa cartilha a médicos, demais profissionais da área de saúde e sociedade em geral”, explica Antônio Geraldo da Silva, da ABP. De acordo com ele, alguns pontos do material são bastante específicos, como competência da prevenção em âmbitos de saúde primária, secundária e terciária, além dos quesitos de avaliação do risco de suicídio e avaliação e manejo do paciente. “Outros, no entanto, dizem respeito a pontos em que todos podem atuar, como identifica-

Antônio Geraldo da Silva,
presidente da Apal e diretor
e superintendente da ABP





ção dos fatores de risco e protetivos para o suicídio, mitos sobre o comportamento suicida e por que devemos nos preocupar com a prevenção”, destaca.

Cuidar da saúde mental é uma das medidas mais eficazes já que os casos consumados, em sua maioria, estão ligados a transtornos mentais, especialmente a depressão. “A idade avançada é um fator de risco, mas o suicídio acomete pessoas de qualquer idade. As tentativas são mais comuns entre jovens e mulheres e o suicídio com morte consumada é mais frequente entre idosos e homens adultos”, explica Elie Cheniaux, psiquiatra, mestre e doutor em Psiquiatria, Psicanálise e Saúde Mental pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pós-doutor pela UFRJ e PUC-Rio.

Como nem sempre as pessoas dão sinais claros ou mesmo verbalizam a intenção de tirar a própria vida, o médico alerta que é fundamental sempre buscar ajuda especializada. “Pessoas próximas podem ajudar estando abertas para ouvir o doente e, nos primeiros sinais de intenção de se matar, é obrigatório levá-lo ao médico psiquiatra para avaliar se há ou qual é a doença mental e iniciar o tratamento necessário para evitar um desfecho trágico e melhorar a qualidade de vida”, orienta ele.

Sociedade impactada

Na percepção de quem lida com o assunto de maneira direta, a sociedade já entende cada vez mais que informação é a melhor medida para combater angústias, medos e de-

mais situações que levam às tentativas de suicídio. Para Adriana Rizzo, voluntária e porta-voz do Centro de Valorização da Vida (CVV), atualmente já se fala mais abertamente sobre suicídio. “Os preconceitos, mitos e medos foram caindo aos poucos e a reflexão sobre o tema tem aumentado. Com isso, as pessoas tendem a se sentir mais à vontade para pedir ajuda, comentar que pensam ou pensaram em tirar a própria vida e isso pode encorajar as demais a procurar ajuda”, acredita ela, enfatizando, porém, que ainda há muito a ser feito. “Ainda há um caminho longo a ser percorrido, mas importantes passos foram dados nesses anos para a conscientização da importância do assunto”, destaca ela.

Pensando na continuidade do trabalho nas próximas gerações, o suicídio vem sendo cada vez mais discutido durante a formação dos profissionais de saúde que, na maioria das vezes, lidam diretamente com as tentativas de suicídio. De acordo com Silva, da ABP, existem iniciativas da associação no sentido de abordar o tema em parceria com ligas acadêmicas de psiquiatria e, desde 2016, a entidade desenvolveu um padrão de aulas para abordagem do assunto entre os estudantes, baseado em conteúdo científico comprovado.

Mas não são apenas os jovens profissionais que precisam ser preparados desde a formação para lidar com o suicídio. Os adolescentes em geral também já discutem o tema no seu cotidiano, muitas vezes estimulados pelo conteúdo audiovisual ao qual têm acesso na internet e redes sociais. O exemplo mais marcante da abordagem dessa temática é a série *13 Reasons Why* (13 Razões do Porquê, em tradução livre), que conta a história de uma adolescente que se suicida e deixa fitas cassete endereçadas a várias pessoas com as quais se relacionava para explicar “as razões do



Elie Cheniaux, psiquiatra, mestre e doutor em Psiquiatria, Psicanálise e Saúde Mental pela UFRJ e pós-doutor pela UFRJ e PUC-Rio

porquê” de sua morte. A produção do serviço de *streaming* Netflix extrapolou as fronteiras da empresa e foi extensivamente debatida nas redes sociais e na imprensa por causa da crueza com que o suicídio foi retratado.

Adriana Rizzo, do CVV, vê a obra como um marco: em alguns aspectos, negativo e, em outros, positivo. “Essa série foi uma espécie de divisor de águas do assunto. Ao mesmo tempo em que algumas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) não foram levadas em consideração na produção (como a cena do suicídio), a obra estimulou as pessoas a falarem sobre dramas pessoais vividos e a procurar ajuda”, afirma. Segundo ela, na época do lançamento da primeira temporada, em 2017, o CVV recebeu quatro vezes mais contatos por e-mail que o habitual e registrou vários depoimentos de jovens que afirmavam não querer “acabar como a Hanna Baker” ou “um amigo me disse que estou parecendo a Hanna”, em alusão à personagem central da história. “Talvez se o seriado não tivesse ido ao ar, esses jovens não se sentiriam encorajados a procurar por ajuda. Obras de ficção que tratam de temas sensíveis, como o suicídio, costumam trazer bons resultados sociais, mas devem ser trabalhados com responsabilidade para se evitar efeitos colaterais indesejados”, destaca ela.

Após várias análises de especialistas e comentários críticos na internet, a Netflix retirou do seu sistema a cena de suicídio da primeira temporada, que era bastante explícita e realista. “Isso demonstra o comprometimento da empresa em relação a prevenção ao suicídio”, finaliza Adriana Rizzo.

Impacto econômico

Além de ser uma questão dramática do ponto de vista social e de saúde pública, as doenças mentais que, na maioria das vezes, estão implicadas nos casos de suicídio, também são fator de preocupação nas empresas. O motivo é que os episódios depressivos vêm se avolumando nos últimos anos e passaram a figurar entre os mais frequentes motivos de afastamento do trabalho. A OMS afirma que a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. De acordo com a Secretaria de Previdência do Ministério da Economia, no ano de 2017 os “episódios depressivos” somaram 43.328 afastamentos, figurando em 10º lugar na lista de doenças que mais afastaram os trabalhadores do trabalho.

Em 2018, o problema se ampliou: episódios depressivos já foram o oitavo motivo de afastamento, com 54.233 casos. “O cuidado com a saúde mental e o diálogo constante entre as pessoas sobre esse tipo de doença precisa estar presente também nas empresas, pois além de ser fundamental para elevar a qualidade do ambiente produtivo, melhora a produtividade para todos os envolvidos”, alerta Ricardo Mendes, da FEHOESP e do SINDHOSP.

Ricardo Mendes, diretor da área de Saúde Mental da FEHOESP e do SINDHOSP



Serviços

Documentos e orientações do Ministério da Saúde:

www.saude.gov.br/suicidio

Centro de Valorização da Vida (CVV):

www.cvv.org.br e Telefone: 188

Organização Mundial de Saúde (OMS)

Setembro Amarelo:

www.setembroamarelo.com