

## **Suicídio e Prevenção: a importância da campanha do Setembro Amarelo e como podemos contribuir**

Laura Damásio de Oliveira e Rita Abreu

Nos últimos anos, com a chegada de setembro, vemos chegar também a campanha do Setembro Amarelo, mês de conscientização e sensibilização acerca do suicídio. Sua importância é inegável, basta ver os dados atuais sobre os índices de autoextermínio no Brasil.

De acordo com dados de 2019, do Ministério da Saúde (MS)<sup>1</sup>, baseado em análise entre os anos de 2007 e 2016, houve 106.374 mortes por suicídio no país, sendo a maior incidência entre homens, e comparando entre ambos os sexos, a maior parte ocorreu em pessoas desempregadas. No boletim epidemiológico do MS apresentado em 2017<sup>2</sup>, aponta-se dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), que relata, por sua vez, que o suicídio é a segunda principal causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos no mundo.

Diante desse cenário, podemos questionar e refletir sobre esse perfil que, além da preocupação com o suicídio em si, apontam para o machismo e o patriarcado que pautam nossa sociedade, onde homens não podem falar sobre seus sentimentos e jovens podem encontrar dificuldades em serem acolhidos diante de todas as pressões sociais do nosso tempo e de nossa sociedade liberal, produtivista e consumista.

Sobre isso, com o cuidado de não diminuirmos esse fenômeno como algo puramente individual, mas como um reflexo também social e coletivo, abrimos espaço para falar do desamparo que um indivíduo sente para chegar ao ponto de desespero de atentar contra sua própria vida. E nesse sentido, o filósofo francês, Émile Durkheim<sup>3</sup>, aponta o suicídio como um evento com justificativas e causas muito mais contextualizadas coletiva e socialmente, a partir da diáde desintegração social e desamparo moral que levam a um sujeito optar por sua finitude, cujo desejo de morte muitas vezes está relacionado com a tentativa e única solução viável para acabar com as dores sentidas como emocionalmente intoleráveis na vida presente.

Não desconsideramos, assim, as patologias psiquiátricas que podem incidir sobre o ser humano, porém não devemos afastar o sujeito do mundo no qual ele está inserido para compreender suas causas.

Mas, então, como podemos de fato ajudar alguém em extremo sofrimento? A morte ainda é um tabu em nossa sociedade, assim como o suicídio. Dessa forma, o primeiro passo

<sup>1</sup><https://www.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/17/2019-014-Publicacao-02-07.pdf>

<sup>2</sup><http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-atencao-a-saude.pdf>

<sup>3</sup> Durkheim, E. (2005), O suicídio. Ed. Martin Claret (Texto original publicado em 1897).

é nos aproximarmos de tais questões de forma a diminuir, progressivamente, os “não ditos” sobre ambos. Assim, conseguimos nos afastar dos estigmas que os dois temas carregam.

Pensamentos como “quem tanto fala que vai se matar, não se mata, pois quem quer mesmo, não avisa, apenas faz”, ou noções de que apenas aquela imagem que construímos de alguém em depressão profunda, chorando o dia inteiro deitada na casa, não dizem de uma realidade muito mais complexa que isso. Logo, além de sairmos dos estereótipos, é importante estarmos atentos aos sinais, afinal quem comunica uma ideação suicida, pode, na realidade, está fazendo um pedido de ajuda.

Quem está em tamanho sofrimento existencial dá sinais, que podem ser sutis ou não, expressos verbalmente ou não. Mudanças físicas, comportamentais, emocionais e verbais podem ser notadas. Logo, ao notá-las, um sinal vermelho acende-se.

E a partir daí, é necessário de aproximar. Não com o intuito de dar conta, afinal, como dito anteriormente, é algo muito complexo que muitas vezes um indivíduo sem formação específica não está preparado para lidar. Mas se aproximar para acolher e sensibilizar aquela pessoa sobre a importância de buscar ajuda profissional especializada.

Acionar familiares e/ou amigos próximos também é importante, afinal, uma rede de suporte para tal sensibilização e cuidado se faz necessária. E quando falamos em acolhimento, falamos inclusive em desmistificar que ajuda psicológica e psiquiátrica não são coisas de “doidos”, o que faz com que tenhamos que olhar para nossas próprias preconcepções sobre o tema.

Ou seja, para cuidarmos do outro, precisamos também olhar para nós mesmos e cuidarmos de si e do mundo ao nosso redor. Ou, como nos lembraria Zilda Arns, “*amar é acolher, é compreender, é fazer o outro crescer*”. Cuidado e compreensão caminham juntos, assim como apoio e acolhimento, e essas são características fundamentais na prevenção do suicídio, mas também na busca por uma sociedade menos adoecedora e opressora e mais humana.

Por isso a importância da campanha organizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), para que as ações coletivas possam atuar na prevenção ao suicídio. O Vida e Juventude se sensibiliza com a causa e se coloca como instituição solidária ao Setembro Amarelo!