



ANDRÉ TRIGUEIRO

VIVER
É A MELHOR OPÇÃO

*A prevenção do suicídio
no Brasil e no mundo*



HÁ MOMENTOS NA vida em que muitos de nós perdemos a coragem de seguir em frente. Essa situação é mais frequente do que se imagina.

Em casos extremos, o desânimo, a melancolia ou a depressão podem precipitar a ideia do suicídio, um problema de saúde pública no Brasil e no mundo.

O silêncio em torno do assunto – um abominável tabu – só agrava a situação.

A própria Organização Mundial da Saúde vem defendendo a comunicação aberta e responsável como medida eficaz de prevenção.

É sabido que a informação cumpre uma função estratégica na prevenção dos mais variados tipos de males e doenças. Isso também vale para o suicídio.

Uma das descobertas mais importantes – e desconhecidas – da ciência médica dá conta de que o suicídio é prevenível em 90% dos casos, por estar associado a psicopatologias diagnosticáveis e tratáveis.

Este livro foi escrito com uma única convicção: as informações reunidas nele podem salvar vidas. Não se enquadra, porém, na categoria 'autoajuda'. Pelo contrário, mostra o que podemos fazer pelos *outros*, ou seja, pelas pessoas que estão ao nosso redor atravessando uma etapa tão difícil da existência.

A TOTALIDADE DOS direitos autorais desta obra será destinada ao Centro de Valorização da Vida (www.cvv.org.br), associação filantrópica sem vinculações políticas ou religiosas que desde 1962 realiza um serviço voluntário, gratuito, 24 horas por dia, de apoio emocional e prevenção do suicídio.





VIVER
É A MELHOR OPÇÃO



ANDRÉ TRIGUEIRO

VIVER
É A MELHOR OPÇÃO

*A prevenção do suicídio
no Brasil e no mundo*



© 2015 André Trigueiro Mendes

Editora Espírita Correio Fraterno
Av. Humberto de Alencar Castelo Branco, 2955
CEP 09851-000 – São Bernardo do Campo – SP
Telefone: 11 4109-2939
correiofraterno@correiofraterno.com.br
www.correiofraterno.com.br

Vinculada ao  LAR da CRIANÇA
EMMANUEL www.laremanuel.org.br

5ª edição – Setembro de 2018
Do 46.001º ao 50.000º exemplar

A reprodução parcial ou total desta obra, por qualquer meio,
somente será permitida com a autorização por escrito da editora.
(Lei nº 9.610 de 19.02.1998)

Impresso no Brasil
Presita in Brazil – Printed in Brazil

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Cristian Fernandes

PREPARAÇÃO DE TEXTO
Eliana Haddad e Izabel Vitusso

CAPA, PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO
André Stenico



CATALOGAÇÃO ELABORADA NA EDITORA

Trigueiro, André, 1966-

Viver é a melhor opção : a prevenção do suicídio no Brasil e
no mundo / André Trigueiro. – 5ª ed. – São Bernardo do Campo, SP :
Correio Fraterno, 2018.

200 p. ; 16x23cm

ISBN 978-85-98563-85-5

1. Suicídio. 2. Saúde pública. 3. Saúde mental. 4. Problemas sociais.
5. Espiritismo. 6. Depressão. 7. Álcool. 8. Drogas. I. Título.

CDD 616.8584 / 133.9



SUMÁRIO

Introdução.....	9
1 – Os números falam por si.....	15
2 – Um tabu	39
3 – Por quê?.....	59
4 – Fatores de risco.....	71
5 – Prevenção na prática.....	105
6 – Com a palavra, o especialista	133
7 – A visão espírita.....	153



UM TABU

2

Tabu: escrúpulo aparentemente injustificado, sem fundamento ou imotivado.

DICIONÁRIO HOUAISS DA LÍNGUA
PORTUGUESA, 2001

Efeito dominó

É BASTANTE PROVÁVEL que a maior parte das informações expostas até aqui seja desconhecida pela maioria das pessoas, mesmo daquelas que se julgam bem informadas. Pelo menos era para mim, quando as acessei pela primeira vez. Me senti até incomodado pelo fato de, sendo jornalista e vivendo no mundo da informação, ignorar esses dados. Mas há uma explicação para isso.

O suicídio é um tabu, um assunto invisível, ausente, sobre o qual preferimos não falar. Nem os números oficiais mostrados anteriormente parecem ter força suficiente para modificar esse

Na área da saúde,
prevenção se faz
com informação.
Isso também vale
para suicídio

quadro. Apesar da gravidade da situação e dos incalculáveis transtornos causados pelo elevado número de casos, o suicídio está fora do radar dos governos e da sociedade. Não

é sequer lembrado como questão relevante na área da saúde pública pelas mídias. Sem informação, a sociedade não o reconhece como um problema, não mobiliza esforços e nem consagra tempo e energia para tentar reduzi-lo.

É preciso quebrar esse círculo vicioso. Não será possível reverter as estatísticas de suicídio no Brasil e no mundo sem informação.

Na área de saúde, prevenção se faz com informação. O que vale para dengue, aids, hanseníase, câncer de mama, hipertensão, tabagismo, doenças cardiovasculares e tantas outras morbidades vale também para suicídio.

Não é fácil quebrar esse estigma e há muito trabalho pela frente para tentar romper a muralha do silêncio.

“Há um jeito certo de falar sobre suicídio”, dizem os estudiosos. Construiu-se ao longo do tempo a certeza – e há farto material de pesquisa sobre isso – de que qualquer abordagem menos cuidadosa do assunto na literatura, no cinema, no jornalismo ou em qualquer outro meio de comunicação (e até mesmo nas relações interpessoais) poderá precipitar a ocorrência de novos casos em pessoas vulneráveis que estejam passando por

um momento difícil psíquica, emocional ou existencialmente.

Os precedentes viriam de longe. No campo da literatura, a descrição do suicídio dos personagens principais de *Romeu e Julieta* (1597), de William Shakespeare, teria desencadeado situações semelhantes.

Mas a primeira evidência disso ocorreu posteriormente, no século 18, por conta da obra de sucesso do escritor alemão Johan W. Von Goethe, *As amarguras do jovem Werther*, escrito em 1774. Nesse romance, o personagem principal, desiludido amorosamente, no final da história resolve se matar com um tiro na cabeça. Vivia-se o auge do período histórico conhecido nas artes como Romantismo. Após a divulgação dessa obra, verificou-se que muitos jovens, desiludidos amorosamente, escolheram o mesmo método descrito por Goethe para se matar. O autor chegou a ser acusado de assassinato e exemplares de seu livro foram retirados preventivamente de circulação.

Dá-se a esse fenômeno o nome de mimetismo, ou ‘efeito Werther’, processo que serve de inspiração para a repetição do ato, que atinge principalmente adolescentes e jovens.

Na história moderna, a notícia da morte de Marilyn Monroe, reportada na época como suicídio – embora nunca tenha sido provado –, teria determinado a elevação da taxa de mortalidade por autoextermínio nos Estados Unidos em 12% no mês de agosto de 1962, com 303 casos acima da média histórica para o período, entre outros exemplos registrados pelo mundo.¹⁶

Não se trata de censurar o suicídio nas artes ou no jorna-

16. Embora não haja ainda dados estatísticos que indiquem mudanças nas taxas de suicídio nos Estados Unidos a partir da morte de Robin Williams (que se matou em 11/08/2014), o ator americano foi o assunto mais citado no Google em 2014, superando a Copa do Mundo no Brasil e o vírus ebola.

lismo. Não é isso que defendem os suicidologistas, mas sim a abordagem ética, cuidadosa e responsável do tema. A diferença entre seguir as recomendações dos especialistas e ignorá-las é, em alguns casos, a mesma que separa a vida da morte.

O papel das mídias

DE TODOS OS casos de saúde pública no Brasil, o suicídio é certamente aquele que menos espaço ocupa nas mídias (televisão, rádio, jornal, revista, sites, redes sociais etc.). Na maioria absoluta dos veículos de comunicação, prevalece o entendimento de que as notícias sobre suicídio podem precipitar a ocorrência de novos casos. Por conta disso, em boa parte das mídias, nada se diz, nada se fala, nada se comenta. Na prática, é como se não houvesse suicídios no Brasil e no mundo. Em nome da prudência, elimina-se o assunto do noticiário. Será essa a melhor estratégia? Para os suicidologistas, a resposta é definitivamente ‘não’.

Para os gestores que atuam na área de saúde pública, a parceria com as mídias é estratégica. É indispensável a participação dos veículos (de maior ou menor porte) na disseminação de informações úteis para a prevenção, tratamento ou cura de doenças e problemas que afligem o país. Para que o maior número possível de brasileiros entenda os benefícios do aleitamento materno, dos exames preventivos, da vacinação infantil, ou se mobilize fazendo a sua parte nas campanhas

contra os mais variados tipos de doença, é preciso o apoio das diferentes mídias. Com a prevenção do suicídio não pode ser diferente.

Especificamente no jornalismo, a omissão deliberada de dados e estatísticas oficiais sobre suicídio; a supressão de pautas relativas ao problema; o veto premeditado a reportagens especiais que aprofundem a compreensão do fenômeno do suicídio no Brasil; a indiferença ao trabalho realizado por pessoas e instituições que militam em favor do apoio emocional e da prevenção ao suicídio – tudo isso poderia ser considerado um desserviço ao país.

Essa postura excessivamente cautelosa desmobiliza um aparato que a sociedade só teria condições de acionar se devidamente informada e conscientizada a respeito do problema do suicídio no país. O silêncio em torno do assunto alimenta a passividade, quando o momento deveria ser de ação. A questão fundamental é: sendo um problema de saúde pública, fato desconhecido da maioria dos brasileiros, como o assunto suicídio deveria ser tratado pelas mídias?

Em 1996, a Organização Mundial da Saúde deu a largada para o monitoramento dos suicídios e das tentativas de suicídio entre jovens, e chamou a atenção para a necessidade de

O silêncio em torno do assunto alimenta a passividade, quando o momento deveria ser de ação

se instituir políticas públicas de proteção e medidas de prevenção para distintos grupos da população. Parecia prever um cenário de muitas dificuldades, se não houvesse uma ampla mobilização da sociedade. Era preciso fazer alguma coisa, e não apenas no âmbito da OMS. Alcançar a sociedade, sensibilizar a opinião pública e envolver os formadores de opinião.

17. OMS, Departamento de Saúde Mental – Transtornos Mentais e Comportamentais. *Prevenir o suicídio: um guia para os profissionais da mídia*. Genebra, 2000.

Foi nesse contexto que surgiu anos depois (2000) o documento *Prevenir o suicídio: um guia para os profissionais da mídia*,¹⁷ produzido por especialistas ligados à Organização Mundial de Saúde, como parte do Supre (*Suicide Prevention Program*).¹⁸

A orientação mais importante dirigida aos jornalistas e comunicadores neste guia é resumida na seguinte frase:

Noticiar acerca do suicídio de uma forma apropriada, cuidadosa e potencialmente útil pelas mídias esclarecidas poderá prevenir trágicas perdas de vida por suicídio.

18. Lançado em 1999, o Supre é uma iniciativa da OMS para a prevenção do suicídio, que tem como principal objetivo “reduzir a mortalidade e morbidade por comportamentos suicidas, quebrar o tabu em torno do suicídio, e reunir governo e sociedade de forma integrada para superar os desafios” nesse campo.

Em outras palavras, o documento afirma que existem maneiras diferentes de abordar o problema do suicídio na mídia, e que isso pode salvar vidas. Este é o ponto fundamental sobre o qual todos os profissionais de comunicação e estudiosos do assunto deveriam refletir, perceber-se dentro do processo e verificar que ajustes devem ser feitos. Quantas vidas poderiam ser salvas no Brasil, se o tratamento dispensado por jornalistas e comunicadores ao problema do suicídio fosse menos preconceituoso e dogmático?

Uma das recomendações expressas nesse guia da OMS su-

gere a “apresentação de uma listagem dos serviços de saúde mental disponíveis e linhas telefônicas de ajuda”. Nesse quesito, é interessante observar as dificuldades enfrentadas pela mais antiga organização não governamental de apoio emocional e pre-

venção do suicídio no Brasil. Fundado em 1962, o Centro de Valorização da Vida (CVV) não possui vinculações políticas ou religiosas, sobrevive com a ajuda dos próprios voluntários e depende do apoio da mídia para que os telefones de atendimento – ou o *chat* na internet – sejam divulgados para o grande público (mais informações sobre o CVV na página 127).

Merece também registro os bons exemplos de profissionais que se revelam cuidadosos na forma como veiculam conteúdos associados a suicídio. É o caso daqueles que participaram nos Estados Unidos da cobertura ao vivo dos atentados contra as Torres Gêmeas, em 11 de setembro de 2001, em Nova Iorque. De forma espontânea, eles deixaram de exibir imagens de dezenas de pessoas pulando dos andares mais altos do World Trade Center em chamas, no entendimento de que eram demasiadamente chocantes e apelativas. Percebeu-se, no calor de uma exaustiva transmissão ao vivo, que não seria conveniente

Quantas vidas
poderiam ser salvas
no Brasil, se o
tratamento dado
ao suicídio na
mídia fosse menos
preconceituoso e
dogmático?

E O OSCAR VAI PARA...

Aconteceu na cerimônia de entrega do Oscar em fevereiro de 2015, com transmissão ao vivo para 225 países do mundo, entre os quais o Brasil. O vencedor na categoria “curta documentário” (*short documentary*) foi o média-metragem de 40 minutos produzido pela HBO sobre o serviço de ajuda telefônica para veteranos de guerra dos Estados Unidos. *Crisis Hotline: Veterans Press 1* registra a rotina desta organização que recebe 22 mil ligações por mês de um público específico, que responde por aproximadamente 20% de todos os suicídios registrados por ano naquele país.

Desde que foi criado em 2007, esse serviço já atendeu a mais de 1,3 milhão de chamados, e contabiliza aproximadamente 42 mil casos evitados de suicídio (www.veteranscrisisline.net). Ao subir ao palco do suntuoso Dolby Theatre, em Los Angeles, a produtora Dana Perry agradeceu a estatueta com um discurso emocionante: “Eu quero dedicar esse prêmio ao meu filho. Nós o perdemos para o suicídio. Nós precisamos falar claramente sobre suicídio em alto e bom som. Isto é para ele”, disse Dana. Após a cerimônia, em entrevista aos jornalistas que cobriam o evento, ela disse que seu filho, Evan Scott Perry, se suicidou com a idade de 15 anos em 2005. “Eu perdi meu filho. Nós precisamos falar em alto e bom som (ela repetiu a expressão *out loud*, usada no agradecimento) sobre suicídio e trabalhar contra o estigma e



o silêncio em relação ao assunto. A melhor forma de prevenir o suicídio é nos conscientizando e discutindo, e não varrendo o problema para debaixo do tapete”.

Minutos depois, na mesma cerimônia, outro ganhador do Oscar voltaria a falar abertamente de suicídio no Dolby Theatre. Ao subir ao palco para receber a estatueta dirigida ao melhor roteiro adaptado pelo filme *The Imitation Game* (“O jogo da imitação”), o escritor e produtor Graham Moore revelou para o mundo algo importante de seu universo íntimo: “Quando eu tinha 16 anos, tentei me matar porque me sentia estranho, me sentia diferente, sem pertencimento. E agora eu estou aqui. Gostaria de dedicar esse momento para aquele garoto lá fora que se sente estranho ou diferente, que não se sente encaixado na vida. Sim, você se encaixa. Continue estranho. Continue diferente. Quando chegar a sua vez, e você permanecer firme, por favor, passe a mesma mensagem para a pessoa seguinte.”

Ambos os discursos foram amplamente comentados nas redes sociais e mereceram destaque na cobertura do Oscar e em colunas e reportagens especiais feitas após a cerimônia.

Dana Perry e Graham Moore falaram de improviso para bilhões de pessoas pelo mundo. Não deve ter sido fácil. Em um momento de glória pessoal e profissional, expuseram corajosamente suas dores, imaginando que com isso ajudariam outras pessoas a lidar de forma diferente com os mesmos problemas. Abriram espaço para fomentar o debate em torno do suicídio, na tentativa de quebrar o nefasto tabu em torno do assunto. Pela repercussão positiva que suas falas tiveram – e pelo respeito conquistado a partir de suas próprias experiências – o resultado foi o melhor possível. ■

mostrar tudo aquilo que estava ao alcance das lentes de fotógrafos e cinegrafistas. A cobertura da tragédia não se omitiu em relação ao episódio dos suicídios, mas o registro desse fato mereceu cuidados especiais.

Quanto mais apelativa a maneira de se mostrar casos de suicídio na mídia, mais enérgica costuma ser a reação de certos setores da sociedade. Um caso ocorrido há alguns anos envolveu uma emissora de televisão do Brasil, que transmitiu ao vivo para todo o país, no horário da tarde, o suicídio de um agente da polícia – ele deu um tiro na cabeça – em frente à sede do Governo do Estado de São Paulo. As imagens foram depois reprisadas em outros telejornais da emissora. A empresa de comunicação foi obrigada pelo Ministério Público a assinar um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC), em que assumia o compromisso de veicular durante dois meses mensagens positivas, de cunho social e que valorizassem os direitos humanos.

Diante desse quadro, cabe aqui uma breve reflexão sobre o papel dos comunicadores no mundo de hoje.

É função da mídia (do latim *media*, que significa ‘meio’, ‘instrumento mediador’) aproximar as partes, construir pontes, promover o encontro de quem tem a informação com quem a consome. Deve proporcionar debates, discussões e reflexões que influenciem hábitos e comportamentos, e amadureçam a visão de mundo de sua sociedade, bem como o exercício pleno da cidadania.

A mídia também costuma ser definida como um espelho da sociedade, com todos os seus paradoxos e contradições, sua he-

terogeneidade e complexidade. O veículo de comunicação que abre espaços para as diferentes correntes de pensamento, visões de mundo e diagnósticos da realidade é aquele que cumpre da melhor maneira possível sua função. Enquanto a mídia ignorar que o suicídio é um caso de saúde pública no Brasil, deixará de cumprir uma função importante, e estará em dívida com a sociedade. Há muito que fazer. Não há por que avaliar novos casos de autoextermínio com o silêncio: quem cala, consente.

O jeito certo de falar de suicídio

QUAL SERIA, ENTÃO, A melhor maneira de se abordar o suicídio? Nem censurar, nem falar de qualquer jeito. Quando o assunto é suicídio, a adoção de certos cuidados por parte de jornalistas e comunicadores em geral pode evitar a repetição de novos casos e, mais importante, promover a cultura da prevenção através da informação clara e objetiva em favor da saúde.

Seguem algumas orientações importantes que devem pautar os provedores de conteúdo das mais diversas mídias e redes sociais, extraídas do documento *Prevenção do suicídio: manual dirigido aos profissionais de imprensa*.¹⁹

- **Evitar repetição de histórias sobre suicídio:** a frequência com que o assunto aparece em destaque na mídia pode impactar negativamente os grupos de risco.

19. *Prevenção do suicídio: manual dirigido aos profissionais de imprensa*. Ministério da Saúde em parceria com a Organização Pan-Americana de Saúde, 2006.

- **Recorrer a fontes confiáveis e comentários de especialistas que estudem o assunto:** evita-se, assim, a repetição de mitos populares, como “aqueles que ameaçam, não cometem suicídio” ou “se alguém quiser se matar, nada vai impedi-lo”, que não correspondem à realidade.

- **Evitar explicações simplistas para o suicídio:** deve-se evitar transformar o evento que deflagrou a crise como sendo a única causa do suicídio. Invariavelmente, há outros fatores associados.

- **Dar visibilidade à relação que existe entre suicídio e transtornos mentais, principalmente depressão e alcoolismo:** como já dissemos, em aproximadamente 90% dos casos de suicídio há intercorrência entre o autoextermínio e algum transtorno mental. O reconhecimento precoce do problema pode salvar vidas. É importante reportar os sintomas de depressão e outros transtornos mentais e indicar onde se pode encontrar ajuda profissional.

- **Evitar a ‘glamourização’ ou a glorificação de quem comete suicídio:** isso pode estimular outras pessoas a fazerem o mesmo. Convém não romancear o ato suicida.

- **Cuidado redobrado ao noticiar o suicídio de celebridades:** nesses casos o efeito de repetição, especialmente entre os mais jovens, é maior. Convém evitar fofocas e rumores,

e consultar os parentes antes de publicar algum comentário especulativo.

- **Calibragem correta das informações sobre quem se matou:** é comum publicar apenas os depoimentos de parentes e amigos que enaltecem os aspectos positivos de quem se matou. Quando não se conhecem os problemas e são destacadas apenas as qualidades, o suicídio pode parecer atraente para pessoas vulneráveis, especialmente aquelas que raramente recebem elogios ou reconhecimento.

- **Apresentar modelos positivos:** é importante abrir espaço na mídia para os exemplos de superação, gente que procurou ajuda e conseguiu vencer o desespero ou estados de perturbação que poderiam resultar até em suicídio.

- **Fornecer poucos detalhes sobre o método utilizado:** descrever detalhadamente o método usado no suicídio pode levar à imitação do comportamento suicida. Exemplo: noticiar que uma pessoa morreu por ingestão excessiva de medicamentos pode não ser grave, mas fornecer o número e tipo de comprimidos ingeridos pode gerar novas mortes.

- **Divulgar informações sobre onde conseguir ajuda:** endereços, telefones e sites de instituições onde seja possível obter auxílio.

- **Evitar a palavra suicídio na manchete:** pesquisas confirmam risco de contágio a partir do destaque dado ao assunto na primeira página.
- Não devem aparecer fotos do falecido.
- Não se deve deixar a palavra suicídio parecer sinônimo de ‘êxito’, ‘saída’, ‘opção’, ‘solução’.
- Evitar linguagem sensacionalista.
- **Censura e desinformação sobre suicídio não ajudam e perpetuam o tabu:** é mais importante para o público estar atento ao fenômeno do suicídio do que ignorar os sinais de alerta e não saber onde procurar ajuda ou como prevenir o comportamento suicida.
- **Os jornalistas também podem ficar vulneráveis:** noticiar suicídio pode ser bastante estressante, especialmente se a pessoa responsável pela cobertura encontrar ali algo da sua própria experiência e tiver que lidar com isso. Nesse caso, o profissional deve conversar com colegas, amigos, família e buscar ajuda.
- **Publicar fatores de risco para o suicídio:** doença mental, presença de ideias suicidas, antecedentes pessoais ou familiares de comportamento suicida, falta de apoio familiar e social, maus tratos físicos ou psicológicos etc.

MITOS EM RELAÇÃO AO SUICÍDIO

Onde a desinformação é grande, cria-se o ambiente perfeito para a proliferação de histórias sem fundamento que afastam as pessoas do conhecimento sério e responsável. Quando o assunto é suicídio, importa conhecer e divulgar as informações comprovadamente verdadeiras, que nos ajudam a compreender melhor o problema.

Nesse sentido, seguem alguns mitos que despertam a curiosidade do público, e que foram compilados do relatório mencionado, *Prevenção do suicídio: manual dirigido aos profissionais de imprensa*:

“Cão que late não morde” – Aqueles que falam abertamente sobre seus pensamentos e planos podem cometer suicídio. A maioria das pessoas que tiraram a própria vida ou tentaram fazê-lo (pelo menos dois terços dos casos) anunciaram a intenção previamente.

“Se alguém deseja se matar, não há nada que possa ser feito” – Ajuda apropriada e apoio emocional podem reduzir o risco de suicídio. Não é possível evitar em 100% dos casos, mas em grande parte das situações.

“Quem só fica tentando o suicídio, não vai se matar realmente” – Quem já tentou se matar alguma vez pertence ao grupo de maior risco de suicídio e deve ter suas ameaças sempre levadas a sério.

continua...



continuação

“Falar sobre suicídio pode encorajá-lo” – Ao contrário. Dar oportunidade para alguém desabafar e compartilhar seus maiores medos e sentimentos pode fazer a diferença em favor da vida.

“Somente doentes mentais ou clinicamente deprimidos fazem sérias tentativas de suicídio” – Embora a maioria das pessoas que se suicidam ou tentam se matar tenha algum transtorno mental, sentimentos de desespero e desesperança também podem provocar o pensamento suicida em quem não apresenta esse tipo de problema.

“Se uma pessoa já pensou seriamente em se matar, ela será sempre um suicida” – Quem deseja tirar a própria vida pode pensar isso por um período limitado de tempo. Com apoio emocional, pode superar a crise e seguir em frente.

“O suicídio é um ato de covardia (ou de coragem)” – O que dirige a ação autoinfligida é uma dor psíquica insuportável e não uma atitude de covardia ou coragem.

Seguem, abaixo, outros mitos relacionados ao suicídio:²⁰

“Pessoas que se matam não avisam a ninguém” – De cada dez pessoas que cometem suicídio, oito deixam pistas concretas de suas intenções. Mas essas advertências nem sempre são verbais ou percebidas com clareza por quem está próximo.

20. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Suicidology> – Acesso em: 10 dez. 2014.

“Pessoas que se matam sempre deixam alguma mensagem”
– A maioria das pessoas não deixa nenhuma mensagem que ajude a entender por que decidiram se matar. Apenas um percentual pequeno de suicidas deixa alguma explicação por escrito.

“Quem fala sobre suicídio está tentando apenas chamar a atenção” – Em mais de 70% dos casos, quem ameaça se matar realiza a tentativa ou comete suicídio. Quem pensa seriamente em suicídio costuma deixar pistas ou avisos que devem ser entendidos como gritos de socorro.

“A melhoria do estado emocional elimina o risco do suicídio” – Em boa parte dos casos, os suicídios ocorrem no prazo de até três meses após uma aparente melhora, depois de um estado depressivo severo. É preciso dispor de um nível mínimo de energia para responder a um impulso suicida.

“Depois que uma pessoa tenta se matar, é improvável que ela tente novamente” – Em 80% dos casos, quem comete suicídio já realizou pelo menos uma tentativa anteriormente.

“Uma tentativa de suicídio mal sucedida significa que a pessoa não estava realmente determinada a se matar” – Algumas pessoas são ingênuas quando intencionam se matar. A tentativa em si é o fator mais importante, não o método. ■

ANDRÉ TRIGUEIRO é jornalista com pós-graduação em Gestão Ambiental pela COPPE-UFRJ, onde hoje leciona a disciplina Geopolítica Ambiental, professor e criador do curso de Jornalismo Ambiental da PUC-Rio.

É repórter da TV Globo e editor-chefe do programa *Cidades e Soluções*, da Globo News. É articulista do jornal *Folha de S. Paulo* e colaborador voluntário da Rádio Rio de Janeiro e da Rádio Boa Nova. Foi agraciado com vários prêmios.

É autor dos livros *Cidades e Soluções – como construir uma sociedade sustentável* (Ed. Leya, 2017), *Mundo sustentável 2 – novos rumos para um planeta em crise* (Ed. Globo, 2012), *Mundo sustentável – abrindo espaço na mídia para um planeta em transformação* (Ed. Globo, 2005), *Espiritismo e ecologia* (Ed. FEB, 2009) e coordenador editorial e um dos autores do livro *Meio ambiente no século XXI* (Ed. Sextante, 2003).

Desde 1999 vem pesquisando o fenômeno do suicídio e as diferentes estratégias de prevenção.

www.mundosustentavel.com.br

Twitter: @andretrig

Facebook: @AndreTrigueiroJornalista

Instagram: @andre_trigueiro





VIVER

É A MELHOR OPÇÃO

“Não conheço na literatura acessível texto mais analítico, inspirador e sustentador do amor e da esperança pela vida que este de André Trigueiro.”

LEONARDO BOFF, teólogo, escritor e expoente da Teologia da Libertação no Brasil

“Um dos mais belos e atuais estudos a respeito da vida e do comportamento humano... Um grito de alerta contra o suicídio.”

DIVALDO P. FRANCO, médium e orador espírita

“Uma espécie de manual de ‘multiajuda’ para orientar parentes, amigos e profissionais de imprensa a identificar e ajudar potenciais suicidas.”

FLÁVIA OLIVEIRA, colunista do jornal O Globo e comentarista de economia do canal GloboNews

“André Trigueiro traz para o debate da sociedade um tema que tem se mantido como um verdadeiro tabu.”

CARLOS FELIPE D'OLIVEIRA, psiquiatra do Ministério da Saúde e coordenador da Rede Brasileira de Prevenção do Suicídio

ISBN 978-85-988663-85-5



9 788598 563855

www.correiolatermo.com.br