

## **Transcrição Just Talk #50 Setembro Amarelo**

**Ana Luiza:** Olá. Começa agora mais um episódio de Just Talk, o podcast do TJES. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos brasileiros, em algum momento, já pensaram em dar um fim à própria vida. Com o objetivo de prevenir e reduzir os números de suicídio todos os anos no Brasil, o Centro de Valorização da Vida criou, em 2015, o Setembro Amarelo. Por aqui é Ana Luiza Villaschi e para compartilhar informações e orientações sobre o assunto convido a psicóloga da Coordenadoria de serviços Psicossociais e de Saúde do TJES, Vanessa Fiorotti.

**Ana Luiza:** Seja bem vinda. Conta para a gente porque o mês de setembro foi o escolhido para essa campanha e qual o objetivo dela?

**Vanessa:** Que bom poder estar falando um pouquinho do Setembro Amarelo e porque essa campanha é tão importante.

O dia 10 de setembro foi escolhido no ano de 2003 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para ser o dia mundial da prevenção de suicídio.

A campanha tem como objetivo conscientizar sobre a prevenção do suicídio, bem como dar visibilidade para a causa, trazendo mais informações, compartilhando com as pessoas, para isso se tornar mais acessível para quem é leigo ou para quem ainda não está tão familiarizado com o tema.

**Ana Luiza:** Quais fatores podem desencadear um pensamento suicida?

**Vanessa:** O comportamento suicida, que engloba não apenas os pensamentos, mas também as tentativas e os planos, são de fundo multifatorial, ou seja, existe uma série de variáveis que interferem nessa situação. Então não dá para a gente definir uma causalidade única, temos aspectos biológicos, genéticos, características psicológicas, socioambientais, sociodemográficas, que interferem como variáveis nesse processo complexo.

Então a gente não fala em fatores que ajudam a desencadear, justamente por ser uma causa multifatorial, mas a gente fala em alguns fatores de risco que se constituem como principais ameaças para o desenvolvimento de um comportamento suicida.

Entre os dois principais fatores relacionados estão: Tentativas anteriores de suicídio, ou seja, pessoas que já fizeram alguma tentativa tem maior chance de tentarem novamente ou de conseguirem efetivar o ato. E também as pessoas que sofrem de transtornos mentais estão mais sujeitas. A maioria das pessoas que tem comportamentos suicidas tem algum diagnóstico de transtorno mental como base.

**Ana Luiza:** Toda pessoa com depressão é um potencial suicida? Qual a relação que existe entre elas.

**Vanessa:** Quando a gente trabalha com qualquer questão relacionada a psicologia, é complicado a gente usar termos como “toda”, “sempre”, “nunca”, porque são tantas variáveis que interferem nesses processos, que não dá para a gente falar que uma coisa necessariamente é causada ou ocasionada por outra.

Então a gente não pode falar que toda pessoa com depressão é um potencial suicida, justamente porque tem outras variáveis que interferem, né? Mas a gente pode sim dizer que muitas pessoas com comportamento suicida sofrem de depressão, e isso porque a depressão está entre os transtornos mentais como sendo um dos principais fatores de risco para um comportamento suicida. É o principal transtorno relacionado àquelas pessoas que tem tentativas, planos e pensamentos suicidas, mas não é o único.

Existem outros transtornos que estão entre esses transtornos de risco, como por exemplo, o uso de substâncias, tal como álcool e outras drogas, o transtorno bipolar, transtorno de personalidade e a esquizofrenia. Esses atuam como fatores de risco importantes para as pessoas que tem algum comportamento suicida.

**Ana Luiza:** A pessoa que está passando por um momento difícil consegue perceber a necessidade de procurar ajuda profissional?

**Vanessa:** Infelizmente essa não é a regra. Muitas vezes as pessoas acessam algum serviço de saúde quando vai buscar ajuda por algum outro motivo, como doença ou sintoma somático.

E aí é muito importante que o profissional esteja capacitado para conseguir perceber e identificar sinais relacionados ao comportamento suicida, mas a maioria não procura ajuda.

Por isso é tão importante conscientizar a população, para que pessoas próximas, amigos e familiares possam estar atentos a algum sinal de angústia ou sofrimento mais intenso. Normalmente as pessoas que cometem alguma tentativa ou planejam, elas falam disso.

É um mito achar que quem avisa não se mata. É justamente o contrário. As pessoas emitem diversos sinais, com comportamentos diferentes, mais reclusos, ou alguns sinais de sofrimento mesmo, demonstrando angústia, deixando de falar, ou falando sobre a falta de perspectiva e esperança com a própria vida.

Por isso é importante que pessoas próximas não minimizem as falas e esses comportamentos, e que deem importância, porque são sinais que a pessoa está emitindo.

Um comportamento nunca culmina em alguma tentativa ou em um suicídio de fato, sem a gente ter esse histórico anterior, então aí a importância de reforçar e conscientizar as pessoas disso.

**Ana Luiza:** E como podemos oferecer ajuda? E o que não se deve fazer diante de uma pessoa com pensamentos suicidas ou depressivos?

**Vanessa:** A principal maneira de ajudar a pessoa é justamente escutar, acolher o sofrimento dela, estar disponível, estar junto, presente com essa pessoa. Isso é muito importante e é inclusive considerado um fator de proteção ao comportamento suicida.

Essa ajuda de estar perto, acolher e de conseguir orientar que essa pessoa busque ajuda profissional e se prontificar a ajudá-la nesse processo é muito importante mesmo.

E o que não fazer é justamente evitar falas de julgamentos, evitar minimizar o sofrimento da pessoa. É muito comum a gente escutar falas relacionando o pensamento suicida ou uma

tentativa, como um pecado, como se a pessoa não tivesse força de vontade de enfrentar o problema ou por falta de gratidão por tudo o que ela tem.

Isso na verdade só reforça os pensamentos negativos. Isso diminui ainda mais a autoestima dessas pessoas, dificultando que ela consiga encontrar um espaço acolhedor para que possa falar disso.

E falar disso é muito importante. Por isso que esse movimento de acolhimento e de escuta e de estar disponível é tão importante.

**Ana Luiza:** Vanessa, esse é um assunto muito importante de ser falado, né? Quebrar aos poucos esse tabu de forma responsável, claro, até para que as famílias e amigos mais próximos fiquem sempre atentos. Mas conta para a gente porque é tão importante que os meios de comunicação tenham cuidado ao falar sobre esse tema ou sobre um caso de suicídio?

**Vanessa:** Com certeza, esse assunto é muito importante, e não apenas em época de campanha, mas durante o ano inteiro. Com o motivo da campanha, isso ajuda a gente focar um pouco mais nesse tema.

Durante muito tempo se acreditou que a mídia não deveria falar sobre esse assunto, com receio de que isso fosse incentivar quem está tendo algum pensamento suicida, mas hoje a gente sabe que isso é um mito.

A mídia tem sim um papel fundamental na divulgação de informações, promovendo espaços de debate, trazendo especialistas para falar sobre o assunto, auxiliando de forma responsável, essa conscientização. Isso ajuda a minimizar o preconceito de quem sofre principalmente algum transtorno mental.

Além disso, divulgar também os canais de ajuda, como o **Centro de Valorização da Vida**, que presta um serviço voluntário e gratuito, com uma equipe treinada para isso, que serve para esse apoio emocional e para prevenir o suicídio.

Então quem deseja e precisa conversar tem sigilo e anonimato, e basta **ligar para o 188** ou também pelo **chat no site**.

É sempre muito importante conversar sobre esse assunto, tirar todas as dúvidas possíveis, e assim a gente consegue trabalhar um pouco mais a prevenção.

**Ana Luiza:** Obrigada pela participação Vanessa. E fica o alerta para todos nós né?! Prestar mais atenção nas pessoas que a gente convive e que estão no nosso dia a dia, conversar, e sempre que necessário procurar orientação de um psicólogo ou de um psiquiatra.

E você que quer sugerir algum de tema, fique a vontade para mandar através do @tjesoficial Até mais.