

**Entrevista** PAULA FONTENELLE

# MAGAZINE

# ZINE

## “Ignorar o suicídio não ajuda”

**Renato Queiroz**

renato.queiroz@opopular.com.br

Em 2005, a escritora, jornalista e psicanalista Paula Fontenelle passou por uma das experiências mais difíceis da vida: o suicídio do pai. O trauma familiar trouxe o tema rodeado de tabus para o centro dos estudos de Paula, que é autora do livro *Suicídio - O Futuro Interrompido: Guia Para Sobreviventes* (Geração Editorial). A obra fala do assunto sob o ponto de vista de quem fica. “À época, havia poucas fontes de informação, foi aí que decidi escrever o livro porque sabia que havia milhares de pessoas na minha situação sem saber onde encontrar respostas e conforto”, conta. Fontenelle mantém ainda o site [prevencaosuicidio.blog.br](http://prevencaosuicidio.blog.br), que virou referência na área. A Organização Mundial da Saúde estima que uma pessoa se suicida a cada 40 segundos. Hoje é celebrado o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, tema da campanha Setembro Amarelo. Dos EUA, onde vive e estuda, Paula Fontenelle falou ao POPULAR sobre o papel de cada um para a redução do número de pessoas que se matam diariamente. Confira.

**A senhora defende que o suicídio precisa ser debatido porque no silêncio ele cresce. Por que o tema não deve jamais ser ignorado?**

Defendo porque de fato, ignorar o suicídio não ajuda. A cada 40 segundos, uma pessoa perde a vida desta forma no mundo. É no mínimo um desrespeito a pessoas que, como meu pai, não conseguiram mais encontrar sentido em continuar. Especialistas concordam que precisamos debater o tema. Ajudar a quebrar o tabu, a dar voz àqueles que estão sob risco, mas não encontram espaço para compartilhar suas dores, e para milhões de pessoas que perderam alguém desta maneira.

**De que forma o tema deve ser abordado?**

O mais importante é abordar sem preconceitos. Precisamos entender que, na maioria das vezes, o suicídio não significa querer morrer, mas sim uma busca de eliminar uma dor insuportável. Quando entendemos isso, podemos nos aproximar com compaixão e tentar entender de onde vem a dor. Opioneiro de estudos nesta área foi o norte-americano Edwin Shneidman e até

hoje sigo seu conselho. “Se você acha que alguém está pensando em tirar a própria vida, há duas perguntas a fazer: ‘onde dói?’ e ‘como posso ajudá-lo?’”. É um bom começo.

**A imprensa evita tocar no tema devido ao Efeito Werther. De que forma os meios de comunicação precisam agir em relação ao suicídio?**

A mídia é fundamental nessa discussão, mas tem que fazer direito. Algumas regras precisam ser seguidas. Uma delas, e esse eu vejo como um erro comum quando a imprensa aborda o suicídio é romantizar esse tipo de morte. Lembro uma capa de uma revista conhecida que dizia: “Eles morreram como Romeu e Julieta”. Para quem está sob risco, isso pode servir como estímulo. Outro ponto é sempre focar na prevenção educando o público sobre sinais de alerta, fatores de risco, como ajudar, referências para tratamento caso seja necessário, sempre ouvir especialistas, nunca dar detalhes do método utilizado, e esclarecer que não existe um motivo único para o suicídio. Uma imagem que ajuda é pensar na pessoa fragilizada. Que impacto emocio-



nal a reportagem terá? Nessa resposta, o jornalista poderá encontrar respostas sobre como abordar o tema.

**No livro, a senhora explica que o suicídio é sempre multifatorial e cada caso deve ser compreendido de modo particular. De que forma que isso acaba atrapalhando na prevenção dele?**

A forma como eu vejo o fato de ser multifatorial é simplificando o que chamamos de “manejo” do paciente, e isso serve para qualquer pessoa. Se a gente passar muito tempo analisando os fatores de risco, por exemplo, perdemos a dimensão individual. Esses fatores são apenas referência, mas não existe risco absoluto. Por exemplo: aqui nos EUA (Brasil também), a população mais afetada é o homem branco de meia idade, mas isso não quer dizer que qualquer homem com essas características está sob risco, entende? A melhor maneira de avaliar o risco é focando na pessoa. Por que tipo de crise ele (a) está passando? Tem amigos ou familiares que dão apoio? Como lida com es-

trêsse? Pode pagar tratamento? Ao invés de pensar em multifatores, sempre olhe para o que é particular com empatia e colocando-se no lugar do indivíduo.

**Quais são os sinais de alerta para o suicídio?**

Há vários sinais, mas alguns servem como sinal vermelho. Os mais comuns são isolamento, falta de vitalidade para fazer o que antes dava prazer, descuido com a aparência, tristeza, alterações de humor, forte interesse pelo tema da morte (em música, livros, etc), alterações no sono, dificuldade de concentração, uso de drogas, incluindo álcool, e automutilação (que nem sempre está ligada ao suicídio, importante saber). Há também a própria verbalização de frases como ‘não vejo sentido em viver, não aguento mais, nada faz sentido, queria não acordar’.

**É possível determinar o perfil de quem tem tendência a cometer-lo?**

Os sinais vermelhos apontam para um estado avançado no planejamento porque mostram que a pessoa de fato está decidida a tirar a própria vida. Doação de objetos, inclusive aqueles que têm valor sentimental, organização da situação financeira - pagamento de dívidas - e nostalgia. A pessoa começa a pensar sempre no passado, revivendo bons momentos. Se você perguntar sobre planos futuros, eles vão mudar de assunto. Despedidas também indicam que eles estão se preparando para a morte. Eles ligam para amigos antigos, familiares, pessoas queridas para ‘dizer adeus’ embora não deixem isso claro. Isso aconteceu comigo. Uma amiga me ligou um dia e rapidamente senti que não era uma conversa qualquer. Perguntei se ela estava pensando em suicídio e ela caiu no choro. Conversamos, ajudei-a com algumas atitudes práticas e ela está viva até hoje. É

## Saiba Mais

**Site:**

[prevencaosuicidio.blog.br](http://prevencaosuicidio.blog.br). Hoje, às 20 horas, Paula Fontenelle participa da live O Luto e a Importância dos Vínculos na página <http://facebook.com/proje-toacolherperdaseluto>

por isso que identificar os sinais é muito importante. Só conseguimos estender a mão se conseguimos enxergar além do que está sendo demonstrado ou dito.

**O que fazer se uma pessoa ameaça se suicidar?**

Não gosto da palavra ameaça porque remete a um ato de manipulação voluntária. Não se trata de alguém querer atenção, aliás, esse é um mito que faço questão de quebrar, o de quem quer fazer, faz. Junto com essa ideia vem a crença de que muitas pessoas só falam para chamar atenção. É fundamental compreender que o instinto central do ser humano é o da preservação da vida, portanto, se alguém que você conhece está contemplando a ideia de tirar a própria vida, ouça com atenção e sem moralidades. Ouça! É natural a pessoa ficar com medo e encher o outro de conselhos ou frases que nada ajudam, como “você tem motivos pra viver”, “tem gente em situação pior”, “como pode fazer isso com sua família?”. Isso só vai piorar a situação.

**Como o suicídio do seu pai mudou seu olhar sobre a morte voluntária?**

Sendo bem sincera, o suicídio nunca tinha feito parte da minha vida, então sequer tinha um olhar em relação a isso. O que posso dizer é que nunca tive raiva dele e nunca o julguei. Pelo contrário, sentia uma dor imensa por não ter enxergado os sinais a tempo. Hoje vejo o suicídio como um espaço para exercitar minha capacidade de empatia e respeito à dor do outro.

**De que forma as famílias podem lidar de forma mais saudável com o trauma que um suicídio sempre deixa?**

Respeitando o fato de que o luto é diferente para todos. Não há certo e errado. Vejo em famílias o suicídio destruindo as relações, mas na maioria das vezes é porque essas diferenças se transformam em foco de conflitos. Um chora muito e expressa suas emoções, enquanto o outro sofre calado, e um terceiro que prefere negar que foi suicídio. São apenas maneiras diferentes de lidar com a dor.

**O que a senhora recomendaria para pessoas que tem pensamentos suicidas?**

Procure ajuda. Isso pode significar um amigo, familiar, líder espiritual, comunidades, grupos de apoio. A pandemia tornou esses grupos mais acessíveis. Em alguns casos, procurar um psiquiatra também é um caminho porque pode ser um caso de transtorno mental. Eu tive depressão após a morte do meu pai e quando vi que mesmo o grande apoio de pessoas que eu tinha não estava sendo suficiente, fiz tratamento breve de apenas um ano. De qualquer forma, o principal é não sofrer sozinho.

“

**É fundamental compreender que o instinto central do ser humano é o da preservação da vida, portanto, se alguém que você conhece está contemplando a ideia de tirar a própria vida, ouça com atenção e sem moralidades”**