

## PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

# “Mesmo que a pessoa não peça ajuda, ela quer ajuda”

**Afirmção é de jovem que tentou tirar a própria vida e que hoje conta sua história em seminário**

▄ IARA DINIZ  
idinizredegazeta.com.br

O suicídio, um assunto evitado por muita gente, será colocado em pauta hoje, em um seminário em Vitória. Uma das pessoas que vão falar na programação é o estudante de Direito William Metzker, 27 anos, que, por anos, tentou tirar a própria vida. “Mesmo que a pessoa não peça ajuda, ela quer ajuda”, afirma o jovem, que contará sua história.

Pouco discutido e às vezes tratado como tabu, o suicídio tem crescido nas mais diferentes faixas etárias. Os índices entre jovens e idosos chamam a atenção, e no Brasil perdem apenas para homicídios e acidentes de trânsito, entre as mortes por fatores externos.

“A tentativa de suicídio é como um grito de socorro”, compara o médico psiquiatra José Nazar. A maioria das pessoas não conseguem verbalizar o assunto, mas pedem ajuda por meio de sinais. “É um comportamento em excesso, o isolamento, uso de bebidas alcoólicas, dificuldades em fazer vínculo, compulsão”, enumera.

Muitas famílias têm dificuldade de enxergar os pedidos de ajuda ou, quando conseguem enxergar, não sabem como ajudar. Por causa disso, a FDV promove hoje um seminário sobre prevenção, diagnóstico e tratamento ao suicídio para colocar



ARQUIVO

Entre os jovens, o índice de suicídio geralmente está ligado à frustração na vida profissional ou escolar

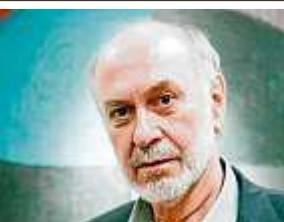
em evidência um tema que precisa ser discutido.

“Ainda está muito presente no imaginário coletivo que é melhor não falar sobre suicídio, mas estudos mostram que grande parte deles poderia ser evitado se as pessoas soubessem lidar com a situação. Queremos mostrar as pessoas que não é preciso ter medo de tocar no assunto, pelo contrário, precisamos evidenciá-lo”, declarou a coordenadora do evento, a professora Gilsilene Passon.

Muito mais do que discutir, a proposta do evento é informar as pessoas sobre como ajudar quem passa pelo problema.

“Todos nós podemos estar ao lado de pessoas que estão passando por problemas psíquicos. Precisamos saber identificar e

## OPORTUNIDADE



“É possível sim abrir perspectivas para a pessoa viver a vida de uma maneira diferente”

**JOSÉ NAZAR** PSQUIATRA E PSICANALISTA

ajudar”, disse Passon.

## COMO AJUDAR

“É preciso criar condições para que a pessoa aceite ajuda”, afirma o psi-

quiatra José Nazar.

A maioria das pessoas que possuem pensamentos suicidas estão fechadas em si mesmas, mas precisam de incentivo para lidar com o problema. “Todo indivíduo que interrompe a própria vida não quer se matar, o que ele quer é acabar com aquela angústia e vê no suicídio a única saída. O trabalho com a família é fundamental, porque é preciso mostrar que é possível abrir perspectivas para viver a vida de uma maneira diferente”, comenta Nazar.

## JOVENS

O levantamento mais recente do Mapa da Violência (2014) aponta que os suicídios no Brasil vêm aumentando de forma progressiva e constante: na década de

1990 o crescimento foi de 18,8%, e daí até 2012, de 33,3%. Os índices na faixa etária de jovens chamam atenção dos especialistas, que veem neles a frustração de experiências na vida profissional ou escolar.

“Os pais investem cada vez mais no futuro dos filhos e eles se constroem em cima de ideais que acabam se frustrando quando não conseguem obtê-los. É uma cobrança interna, e a sensação de que quando não se consegue é um fracasso”, destaca Nazar.

## VEJA NA WEB

[www.gazetaonline.com.br](http://www.gazetaonline.com.br)



**AJUDA**  
Confira locais onde procurar auxílio em caso de depressão.  
[leia.ag/ajuda](http://leia.ag/ajuda)

## APOIO É FUNDAMENTAL

### “APRENDI A LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS”

**William Metzker**  
Estudante de Direito

▄ Em tratamento há aproximadamente oito anos, William conta sobre a dificuldade de pedir ajuda e como é importante o incentivo da família e dos amigos neste processo. Ele também destaca que é

preciso falar mais sobre o suicídio.

### Como você buscou ajuda?

Ter pessoas para te incentivar é fundamental. Minha família tinha dificuldade de me entender, mas tinha disposição para me ajudar. É preciso ter gente assim, mas é preciso que a pessoa queira.

### É difícil falar sobre suicídio?

É um processo longo até você conseguir pedir ajuda e mesmo assim algu-

mas pessoas não conseguem. Mas mesmo que uma pessoa não peça ajuda, ela quer ajuda. **Qual a importância disso ser discutido?**

As pessoas precisam de informação. Porque às vezes você sente aquela angústia, mas você não entende. Quando você sabe o que é e que existe tratamento, é menos doloroso lidar. A conscientização é importante porque você não ajuda apenas uma pessoa, você ajuda várias.

## MITOS SOBRE SUICÍDIO

### ▼ Quem fala que vai se matar, não faz

Não é verdade. Muitas vezes, a pessoa que diz que vai se matar não quer “chamar a atenção”, mas apenas dar um último sinal para pedir ajuda. Por isso, os especialistas pedem que um aviso de suicídio seja levado a sério.

### ▼ Tocar no assunto com a pessoa é pior

É importante, caso a pessoa esteja com sintomas da depressão, ter uma conversa para entender o que se passa

e ajudar. Não tocar no assunto só piora a situação.

### ▼ Só pessoas muito depressivas se matam

Não. Existe o depressivo mais conhecido, aquele que fica deitado na cama e não consegue levantar. Mas outras reações podem ser previsões de um comportamento suicida, como alta agressividade e nível extremo de impulsividade. Os médicos, inclusive, pedem para a família

## SEMINÁRIO

### EVENTO

#### ▼ O que é

Seminário vai discutir o tema do suicídio e sua prevenção, bem como o tratamento.

#### ▼ Local

Será realizado no auditório da FDV.

#### ▼ Horário

Às 19 horas

#### ▼ Público

É aberto a toda comunidade acadêmica e público externo

### PARA PARTICIPAR

#### ▼ Inscrições

São gratuitas e podem ser feitas no site da FDV [www.fdv.br](http://www.fdv.br). O interessado precisa preencher um formulário de inscrição.

### CONVIDADOS

#### ▼ José Nazar

Médico Psiquiatra, Mestre em Psiquiatria pela UFRJ, Membro efetivo da Associação Psiquiátrica do ES- APES, e Membro da Escola Lacaniana do ES e RJ.

#### ▼ Renata Vescovi

Psicanalista e membro da Escola Lacaniana de Vitória.

#### ▼ William Metzker

Estudante de Direito

#### ▼ Cristhian Franco

Coronel da Diretoria de Direitos Humanos e Polícia Comunitária da Polícia Militar do Espírito Santo.

#### ▼ Daniela Reis

Psicóloga e Coordenadora do Grupo de Trabalho de Prevenção do Suicídio no ES.

#### ▼ Gilsilene Passon

Professora da FDV e Coordenadora do Grupo de Pesquisa Invisibilidade Social e energias emancipatórias em Direitos Humanos

### ▼ Quem tenta uma vez tenta sempre

A maior parte dos pacientes que levam a sério o tratamento com medicamentos e terapia não chegam a tentar se matar uma segunda vez. O importante é buscar a ajuda. (Fonte: G1)