

## Psicólogo Walkes Jacques Vargas - conselheiro eleito do CRP-14/MS



### É importante falar sobre suicídio? Por quê?

Falar sobre suicídio pode parecer bastante extremo e ao mesmo tempo delicado, mas é um assunto que tem se tornado cada vez mais frequente em nossas vidas, pois todos nós já ouvimos alguma história de alguém que atentou contra própria vida. Porém ainda é um assunto carregado de desinformações e preconceitos. Portanto devemos tratar desse tema com abertura ao diálogo procurando abrir mão de nossos preconceitos e buscando profissionais qualificados na área.

### Quais os principais fatores de risco do suicídio?

São muitos os desencadeantes psicossociais, geralmente estão ligados às condições de vida do sujeito, como por exemplo sentimentos de desesperança, exclusão, inferioridade, discriminação (seja por classe social, gênero, raça/cor, etnia, idade, sexualidade, etc.), experiências pregressas de violência, pessoas com doenças crônicas ou incapacitantes, alcoolismo e/ou abuso/dependência de outras drogas. Ou seja, não se trata de olhar para uma causa, mas para uma série de fatores complexos que se acumulam ao longo da história de vida da pessoa.

**Dados do Ministério da Saúde (Sistema de Informações sobre Mortalidade) mostram que o maior número de suicídios ocorre na faixa etária de 20 a 39 anos (50,8% do total de casos em 2020 em MS) e entre homens (78%). O que poderia explicar a maior incidência nesses grupos?**

Existem várias possibilidades de análise com relação a esses números, uma delas está ligada por aos métodos para provocar a própria a própria morte em que homens geralmente fazem escolhas mais letais que em outros grupos. Quando olhamos os dados relacionados a tentativas de suicídio por exemplo a maior prevalência é com as mulheres relacionado a escolha de métodos menos letais. Com relação à faixa etária a

prevalência em pessoas que estão justamente em uma fase da vida em que nos sentimos mais demandados socialmente em questões como sustento familiar, trabalho, emprego, renda, produção, entre outras.

### **Muitas pessoas julgam e condenam quem comete suicídio. O que pode ser dito sobre isso?**

A princípio precisamos deixar de pensar o suicídio como um fenômeno único e olhar para o contexto de cada indivíduo que provoca a própria morte. Da mesma forma, associar diretamente o suicídio às doenças mentais sem levar em consideração a vida do sujeito pode levar a estigmatização de inferioridade da pessoa. Vivemos em uma sociedade que ainda olha para esse fenômeno como algo "pecaminoso" ao invés de acolher aquele que sofre. Uma pessoa que pensa em provocar a própria morte geralmente é alguém que não consegue encontrar outra maneira para cessar seu sofrimento. A pessoa sente-se tão afetada que tirar a própria vida torna-se uma opção. Ao tratar o suicídio como algo proibido podemos de certa forma impedir o diálogo e o acolhimento daquele que sofre. A postura deve ser sempre de abertura, acolhimento e diálogo.

### **O suicídio pode ser considerado um fracasso de quem não conseguiu ajudar a pessoa que se matou?**

Apesar de possível, é muito difícil identificar alguém com ideações suicidas, mesmo que a pessoa comunique a intenção. Existem pessoas que falam de uma forma bem nítida enquanto outras não conseguem falar abertamente de suas intenções dificultando assim a identificação. É um fenômeno multifatorial e complexo até para profissionais da área. Por isso a importância de acolher o sofrimento sem julgamentos é sempre um princípio que todos deveríamos adotar em nossas vidas.

### **Como prevenir o suicídio? Quais os caminhos possíveis?**

O suicídio é uma questão de saúde pública, mas ainda é preciso ir além e refletirmos sobre a forma como vivemos em sociedade hoje. É primordial o fortalecimento das políticas públicas de saúde mental e atenção psicossocial, garantindo recursos públicos para o financiamento do SUS, pois nem toda a população possui condições de pagar por serviços de saúde quando se sente em algum estado de sofrimento. Para além das políticas de saúde, precisamos também construir uma cultura em que existem estratégias transversais de prevenção, acolhimento, suporte e encaminhamento em todas as esferas da vida (Educação, trabalho,

assistência social, etc). Um exemplo disso é a lei 13.935/2019 que prevê a disponibilidade de serviços de Psicologia e Serviço Social nas escolas, que se bem aplicada, pode ajudar na prevenção e acolhimento no ambiente escolar. Garantir um olhar acolhedor para aquele que sofre independente do lugar em que se encontra é um caminho para uma sociedade mais humanizada.

**Fique à vontade para fazer outras considerações, caso queira.**

Chamo atenção à situação de suicídio nos povos indígenas de Mato Grosso do Sul que indicam como as condições de vida são desencadeantes psicossociais que podem afetar de forma específicas diferentes grupos populacionais.

**Quem é Walkes Jacques Vargas**

Psicólogo (CRP14/05574-6) graduado pela Universidade Católica Dom Bosco (2012) e Gestalt-terapeuta com formação pelo Instituto Granzotto de Psicologia Clínica Gestáltica (2020). Possui experiências nas áreas Clínica; Escolar/Educacional; e Social e Comunitária. Atualmente é colaborador do Centro Integrado de Atenção Psicossocial da CASSEMS e também trabalha no atendimento de Adolescentes, Jovens e Adultos em consultório particular.