



VIVER É MELHOR:

SETEMBRO AMARELO
E O DOM DE VIVER

NO SETEMBRO AMARELO,
FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL
É TAMBÉM ABRIR ESPAÇO PARA
A ESCUTA, O ACOLHIMENTO E A
ESPERANÇA, RECONHECENDO
QUE, MESMO EM MEIO À DOR, É
POSSÍVEL ENCONTRAR RAZÕES
PARA VIVER

♦ Renata Moraes ♦

É nesse horizonte que o Setembro Amarelo, campanha dedicada à conscientização e à prevenção do suicídio, ganha importância. Mais do que uma mobilização de um mês, a iniciativa convida a sociedade a olhar para um problema de saúde pública que exige informação, acolhimento e atuação conjunta. O tema precisa estar presente nas famílias, escolas, serviços de saúde, espaços de trabalho e também nas comunidades de fé.

Segundo dados oficiais do Ministério da Saúde, o Brasil registrou 15.507 suicídios em 2021, uma média de 42 mortes por dia. Entre adolescentes de 15 a 19 anos, o suicídio aparece como a segunda maior causa de morte, enquanto, entre jovens de 20 a 29 anos, figura entre as principais causas. Dados da Organização Mundial da Saúde apontam, ainda, que mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos no mundo.

Para refletir sobre o tema, a *Revista Ave Maria* ouviu o padre Licio de Araújo Vale, sacerdote e especialista em prevenção do suicídio, e a psicóloga Daiane Piarete, neuropsicóloga e especialista em psicoterapia junguiana. A partir de perspectivas diferentes e complementares, eles ajudam a compreender o sofrimento psíquico, o papel da família e da comunidade e os caminhos possíveis para preservar a vida.

RECONHECER OS SINAIS É UMA FORMA DE CUIDAR

Uma das primeiras dificuldades na prevenção está em reconhecer que alguém próximo pode estar sofrendo. Nem sempre a dor se manifesta de forma evidente. Ela pode aparecer em mudanças no cotidiano: isolamento, perda de interesse por atividades antes apreciadas, alterações no sono ou na alimentação, mudanças de comportamento ou falas que expressam sofrimento.

Para o padre Licio, familiares, amigos e comunidades precisam estar atentos, principalmente, às mudanças de comportamento e às falas. “Os sinais principais de sofrimento emocional são as mudanças comportamentais, as mudanças de padrões de humor, mudanças de padrões de sono, mudanças de padrões de alimentação”, explica.

O sacerdote chama atenção também para aquilo que é verbalizado. “Além disso, ficar atento também às falas. As pessoas muitas

vezes, quando estão em dor emocional, elas falam frases como: ‘eu não tô bem’, ‘eu não tô legal’, ‘eu tô triste’, ‘tô muito triste’.”

A psicóloga Daiane Piarete ressalta que é importante distinguir a tristeza, parte da experiência humana, de um sofrimento que compromete significativamente a vida. “A tristeza é uma emoção humana e pode aparecer diante de perdas, frustrações e mudanças. O sinal de atenção surge quando esse sofrimento persiste, se intensifica e começa a comprometer a vida da pessoa, seu sono, relações, trabalho, interesse pelas atividades cotidianas e capacidade de encontrar sentido”, afirma.

Em sua abordagem, fundamentada na psicologia junguiana, Daiane entende que o sofrimento também pode indicar algo no mundo interior que precisa ser reconhecido e elaborado. “Jung nos convida a não olhar apenas para o sintoma, mas também a perguntar: o que esse sofrimento está tentando comunicar?”



Imagem: Arquivo Pessoal

Padre Licio de Araújo Vale.

“Então, a diferença não está simplesmente entre estar triste ou estar bem. Está principalmente na intensidade, duração, prejuízo para a vida e perda de sentido. O sofrimento precisa de atenção profissional quando a pessoa percebe que já não está conseguindo atravessá-lo com os recursos que possui”, destaca.

PEDIR AJUDA NÃO É SINAL DE FRAQUEZA

Ainda existe resistência em procurar ajuda psicológica ou psiquiátrica, seja por preconceito, vergonha ou pela falsa ideia de que é

ou interferindo na maneira de viver, trabalhar, relacionar-se e encontrar sentido na própria vida”, afirma.

“A procura pela psicoterapia também é reconhecer que existem momentos em que precisamos de ajuda para compreender aquilo que está acontecendo em nosso mundo interior. Nem sempre conseguimos atravessar determinadas situações sozinhos. Pedir ajuda também pode ser um movimento de autocohecimento e cuidado”, acrescenta.

Em algumas situações, o acompanhamento psicológico precisa estar associado ao atendimento psiquiátrico. A avaliação médica é especialmente importante diante de maior intensidade dos sintomas ou comprometimento significativo, como alterações importantes de sono e apetite, crises frequentes, sintomas psicóticos, episódios de mania, depressão grave, uso problemático de substâncias ou pensamentos relacionados à morte e ao suicídio.

Embora a logoterapia não seja a base profissional de Daiane, cuja atuação é fundamentada na psicologia junguiana, ela reconhece a contribuição de Viktor Frankl para pensar os motivos que mantêm uma pessoa vinculada à vida.

“Embora a logoterapia não seja minha base de atuação, minha prática é fundamentada na psicologia junguiana. Tenho muito apreço pela obra de Viktor Frankl e pela maneira como ele compreende a busca humana por sentido”, afirma.

Em momentos de sofrimento intenso, a pessoa pode perder de vista aquilo que dava significado à existência. “Frankl nos ajuda a pensar sobre os sentidos e os motivos que nos mantêm vinculados à vida. Quando o sofrimento psíquico se intensifica, muitas vezes a pessoa deixa de enxergar esses motivos. O futuro fica estreito, os vínculos perdem força e aquilo que antes tinha significado parece desaparecer”, explica.



Imagem: Arquivo Pessoal

Psicóloga Daiane Piarete.

preciso resolver tudo sozinho. Daiane ressalta que a psicoterapia não deve ser procurada apenas quando o sofrimento chega ao limite.

“A ajuda psicológica não precisa ser procurada apenas quando a pessoa chega ao limite. Ela pode ser necessária quando percebemos que o sofrimento está persistindo, se repetindo

ACOLHER SEM JULGAR

Reconhecer os sinais é importante, mas saber responder a eles também. Diante de alguém que manifesta sofrimento intenso ou fala sobre não querer mais viver, o primeiro passo não é oferecer uma resposta pronta ou minimizar a dor. É escutar. “É o momento de acolher, escutar e perguntar claramente sobre o que ela está sentindo”, orienta a psicóloga Daiane.

Quando existe risco, a pessoa não deve permanecer sozinha. A família deve ajudá-la a chegar a um serviço de saúde para avaliação profissional e procurar reduzir o acesso a meios que possam ser utilizados em uma tentativa de autoagressão.

Nem todo comportamento autolesivo significa necessariamente intenção de morrer, mas é sempre um sinal de sofrimento. “Precisamos compreender que muitos desses comportamentos são sinais de sofrimento e, algumas vezes, uma forma de pedir ajuda. Nem sempre a pessoa consegue dizer claramente: ‘eu não estou bem’ ou ‘eu preciso de ajuda’”, explica a psicóloga Daiane.

Por isso, dizer que alguém apenas “quer chamar a atenção” pode desqualificar uma dor que precisa ser escutada. “Se existe uma tentativa de chamar a atenção, precisamos nos perguntar: atenção para quê? O que essa pessoa está tentando comunicar sobre o sofrimento dela?”, questiona.

“Quando alguém diz que não quer mais viver, a nossa tarefa não é encontrar uma resposta perfeita. É levar essa fala a sério, permanecer junto e ajudar essa pessoa a chegar ao cuidado de que precisa”, afirma.

UMA IGREJA QUE ACOLHE A DOR

As comunidades religiosas também podem integrar a rede de proteção. A Igreja não substitui psicólogos, psiquiatras ou serviços de saúde, mas pode oferecer presença, escuta, acolhimento e vínculos concretos.

Para o padre Licio, a proximidade não deve se limitar à oração. “A Igreja e a comunidade podem colaborar sendo parte de uma rede de proteção. Procurar estar próximo da pessoa e, além de rezar por ela, fazer com que ela participe mais ativamente das pastorais da comunidade ou também dos movimentos”, afirma.

“Quanto maior for a rede social e quanto mais contatos a pessoa tiver, melhores serão as suas condições físicas e emocionais”, explica.

Para quem vive a fé cristã, falar sobre sofrimento e suicídio também requer cuidado com interpretações que associem a dor à falta de fé ou de oração. O sofrimento emocional não elimina a necessidade de tratamento profissional.

“O acolhimento é fundamental. Não julgar a dor do outro. Ser acolhedor”, afirma o padre Licio. O sacerdote reconhece, porém, que esse é um desafio pastoral. “Muitas vezes, quando as pessoas da comunidade estão doentes, seja física, seja emocionalmente, a comunidade tem dificuldade de estar presente na vida e na casa daquela pessoa, daquela família.”

A espiritualidade pode ser fonte de esperança, mas não deve substituir o tratamento. “Quando falamos de prevenção do suicídio, no entanto, antes de qualquer busca por sentido, precisamos acolher, proteger e tratar”, afirma a especialista em psicoterapia junguiana.

A psicóloga Daiane retoma a imagem das moradas de Santa Teresa d’Ávila: “Às vezes, a pessoa está tão imersa na morada em que se encontra que não consegue perceber que existem outras. E o cuidado pode ser justamente acompanhá-la até que ela consiga novamente perceber que sua história não termina naquele lugar de sofrimento”.

VIDA, DIGNIDADE E ESPERANÇA

Também é necessário superar a ideia de que pedir ajuda é sinal de fraqueza ou falta de fé. “Outro grande desafio é que as pessoas que estão com dificuldades emocionais ou psicológicas,



elas têm uma resistência maior a pedir ajuda, como se buscar ajuda fosse um sinal de fraqueza ou mesmo falta de fé. Não é”, afirma.

E completa: “Pedir ajuda é fundamental para que a dor emocional possa ser identificada.”

O sacerdote chama atenção para a dor que existe por trás do desejo de morrer. “O suicida, na grande maioria dos casos, não quer pôr fim à sua vida; ele quer pôr fim à sua dor: à sua dor mental, à sua dor emocional, à sua dor psicológica, que para ele, para ela, beira as raias do insuportável.”

“Por isso, é importante buscar ajuda, porque, se formos capazes de olhar para a dor e cuidar dela, de fato prevenimos o suicídio e minimizamos a possibilidade de a pessoa se autoexterminar”, afirma.

No âmbito da fé, outro desafio é evitar julgamentos sobre a salvação de quem morreu por suicídio. “Outro desafio grande, sobretudo no âmbito da fé, é aquele de achar que quem se mata não tem salvação, ou quem se mata vai necessariamente para o inferno”, afirma.

O Catecismo da Igreja Católica aborda o suicídio nos números 2280 a 2283. O ensinamento reconhece a gravidade moral do ato, mas afirma que não se deve desesperar da salvação das pessoas que morreram por suicídio. Graves perturbações psíquicas, angústia ou medo intenso do sofrimento podem diminuir a responsabilidade da pessoa, e a Igreja orienta os

fiéis a rezar por aqueles que tiraram a própria vida. A prevenção começa muito antes de uma emergência. Passa pela construção de vínculos, pelo acesso à informação, pela valorização da saúde mental e pela redução do preconceito.

É nesse ponto que a reflexão de Viktor Frankl pode dialogar com a espiritualidade cristã. A busca por sentido não elimina o sofrimento nem oferece respostas fáceis. Há histórias que podem ser reconstruídas, vínculos restaurados, caminhos descobertos e sentidos que podem voltar a nascer.

Como recorda Daiane, “o cuidado pode ser justamente acompanhá-la até que ela consiga novamente perceber que sua história não termina naquele lugar de sofrimento”.

A mensagem do padre Licio é direta: “Cuide-se. Não sofra sozinho, ninguém precisa sofrer sozinho. Busque ajuda.”

Ele orienta: “Sempre haverá alguém que nos ama e que estará disposto a nos ajudar. E buscar ajuda é buscar ajuda profissional: psicólogo, psiquiatra ou CAPS — Centro de Atenção Psicossocial. Busque ajuda, não sofra sozinho.”

Ao concluir sua mensagem aos leitores da *Revista Ave Maria*, o sacerdote retoma aquilo que está no centro desta reportagem: a vida. “Porque a vida é o bem maior que Deus nos deu e ela é um aprendizado que sempre vale a pena viver.”

Falar de prevenção do suicídio é reafirmar que cada vida importa. É reconhecer que nenhuma pessoa deve ser reduzida à sua dor e que nenhum sofrimento precisa ser atravessado em solidão.

Cuidar da vida é responsabilidade de todos. Para nós, cristãos, é também uma expressão concreta do amor ao próximo. A vida é dom. É história. É possibilidade. É o caminho. E, mesmo quando não conseguimos enxergar a próxima morada, sempre pode existir alguém disposto a caminhar conosco até que seja possível encontrar novamente a luz. ●