

O SILÊNCIO QUE GRITA

Aprendendo a ouvir



Listamila Sousa e Socorro Sousa

Por que nós? - Marcelo Jeneci

Dados e reflexões

- O suicídio é uma das principais causas de morte em nível mundial, sendo a 2ª causa de morte mais comum dos 15 aos 29 anos de idade.
- O suicídio e o comportamento autolesivos são fenômenos que não dependem de uma única causa. São resultados de interações complexas entre fatores **genéticos, psicológicos, sociais e culturais**.
- São considerados estratégias desesperadas de libertação que ocorrem quando já foram utilizadas todas as estratégias por si conhecidas para demonstrar **tristeza e desalento**.

Dados e Reflexão

Análise epidemiológica do suicídio no Brasil entre 1980 e 2006:

158.952 casos de suicídio (excluindo menores de 10 anos – 68 casos)

Crescimento: 4,4 para 5,7 mortes por 100.000 habitantes (**29,5%**).

Regiões: Sul (9,3) e Centro-Oeste (6,1).

Os métodos mais comuns de suicídio foram por enforcamento, armas de fogo e envenenamento.

Embora o índice brasileiro tenha crescido 29,5% em 26 anos, o índice nacional ainda é considerado baixo se comparado aos índices de suicídio mundiais.

Jovens e suas tentativas

FATORES DE RISCO PARA TENTATIVA DE SUICÍDIO (2016)

Prevalência: mulheres, adolescentes e jovens, pessoas que vivem sozinhas, desempregados e indivíduos com baixa escolaridade.

Os homens **demoram** a buscar auxílio médico, encontrando-se, assim, com quadros mais graves quando chegam ao hospital após autoagressão.

Quanto à faixa etária, **adolescentes e adultos jovens** são os que mais tentam suicídio. Um estudo realizado com 526 adolescentes entre 15 e 19 anos, residentes em Porto Alegre, revelou que **36%** apresentavam ideação suicida.

Indivíduo suicidário está geralmente em estado de rigidez de pensamento, estreitamento do campo cognitivo em que sua lógica e percepção estão afetados.

**“QUEM TENTA NÃO FAZ!!”
PRECISAMOS ACABAR COM ESSE PENSAMENTO.
A TENTATIVA DE SUICÍDIO É UM PEDIDO DE SOCORRO.**

- Cerca de 45% dos indivíduos que morreram por suicídio procuraram ajuda e/ou consultaram um médico da atenção primária um mês antes da sua morte.



Por que uma pessoa deseja por fim à sua vida?



4 grandes temas que definem o suicídio

- 1 – Suicídio como luta, no sentido de agressão, raiva, angústia, rejeição.
“Quem eu quero atingir com a minha morte?”
- 2 – O suicídio como fuga, no sentido de escape, salvação, adormecimento, renascimento, desejo de morrer.
- 3 – O suicídio como medo, no sentido da solidão dolorosa, isolamento, abandono, desesperança, ansiedade, dor psíquica.
- 4 – Suicídio como peso, entendido como marca na história de uma família, com ódio familiar, memória genética ou familiar.

Suicídio – Trama da Comunicação

Sexo/Idade : M, 15
Cor : (descendente de orientais)
Meio: tiro
Forma da mensagem : bilhete feito com tinta "guache" vermelha
Obs : suas vestes se compunham de uma jaqueta azul com as mangas cortadas, camiseta fantasia, rasgada na parte inferior, calça rasgada na altura dos joelhos, cuecas de malha e, com adornos, uma corrente com cadeado no pescoço, uma medalha e um parafuso na lapela. Os pés calçavam botinas. "Punk"

" "Mãe - eu não quero ser mais uma ovelha desse sistema (me faça um favor de me enterrar como estou) "

Sexo/Idade : M, 28
Cor : branca
Meio : tiro no ouvido
Forma da mensagem: manuscrito a tinta esferográfica azul

"Sei que quando você ler este bilhete achará loucura o que está acontecendo, mas tudo é a síntese de uma árdua e solitária era para o ser humano.

Tentei transmitir amor, paz, compreensão, amizade, para um mundo que já se esqueceu de tudo isso. Sei que todos acharão covardia minha ter procurado a morte, porém não acho que desapareci e sim tento passar para um outro plano, talvez um lugar em que eu me encontre e não me sinta tão deslocado.

Não estou louco e sim decepcionado com a vida e outras pessoas. Quero que todos saibam que ninguém é culpado de ter tomado esta decisão fiz com consciência nas conseqüências.

A você José um forte abraço e obrigado por ser uma pessoa incrível. Logo todos se esquecerão de mim, portanto, não quero velório, flores, choro, mas sim uma cremação pura e simples e que minhas cinzas sejam

jogadas em alto mar, pois não quero deixar marcas em um mundo que nunca me notou. Chega de palavras, pois estas também irão se perder com o tempo.

Carta de Thalia Meireles – Abril de 2017

*"Eu sei que a decisão que eu tomei foi totalmente **desqualificada e imoral**. Quem diabos é para tirar a própria vida?*

Mas eu posso dizer uma coisa: Pra que serve o livre arbítrio?

A vida é minha, a essência é minha. Respeitem.

As pessoas passam a vida inteira julgando tudo que vêem.** Jogam palavras que não voltam, olhares que machucam, rejeitam, maltratam, usam. Isso dói, tá legal? O ser humano vai guardando isso dentro de si até formar uma grande bola prestes a explodir. Você pode ver uma pessoa sorrindo, parecendo feliz, mas não se engane, sempre há coisas além. Por isso somos cegos. **Nunca vemos além.

Carta de Thalia Meireles – Abril de 2017

*Aquela menina sentada de cabeça baixa tá precisando de ajuda. Mas o que as pessoas fazem? "Fulana está na bad". Que sociedade maldita. Como se tristeza fosse algo irrelevante, que não precisa de atenção. **Quando é tarde eles se perguntam o que tinha de errado.***

Pais que não vêem seus filhos se cortando, se drogando, se destruindo. Escolas que não vêem o bullying debaixo do seu nariz.

Pais que estrupam os filhos, mães que humilham, irmãos que rejeitam.

Tudo isso acima faz a mente humana enlouquecer, sabia? Ela definha, fica angustiada e cheia de coisas inexplicáveis, pensamentos perigosos.

Você vê no jornal aquele jovem que matou inúmeros estudantes e julga. Já parou pra pensar o que levou ele fazer aquilo? Será que não foi a hipocrisia e idiotice da sociedade?

Essa sociedade que nos coloca em um lugar durante anos, em total humilhação e depois quer escolher um futuro pra nós.

Ninguém nunca vê. Até que é tarde.

Eu não queria morrer. Eu penso que tenho um futuro pela frente. Eu sei que tenho. Tenho mais amigos para fazer, mais músicas para escutar, mais pessoas para namorar, mais shows para ir. Tanta coisa. Mas sabe o que eu e outras milhões de pessoas pensam sobre isso?

“Eu não tenho força de vontade para continuar. Eu não sou forte, eu não consigo seguir em frente sem derrubar mais uma lágrima”.

*Sejam mais gentis, por favor. Amem mais, ajudem mais, vêem mais, **peguem na mão de pessoas que estão se afogando.** Dê sua mão. Dê um sorriso.*

Eu tenho inúmeros motivos para ter feito o que fiz.

Meu próprio pai me abusou e foi por isso que eu morri por dentro. Eu fui morrendo durante dois anos. Fui vendo minha morte sem poder fazer nada a respeito.

Quantos cortes eu não fiz?

Eu até apelei a drogas, o que não resultou em nada.

Meu pai iniciou a destruição.

*Minha mãe me tirou minha rotina e passou a assistir tudo em total inconsciência. **Eu sei que ela via, mas quem disse que ela percebia?***

Ela era uma mãe tão atenciosa, o que aconteceu? Porque ela ficou tão alheia? Porque ela demonstra amar mais a meu irmão? Porque ela não me ama? Porque ela não me abraça e me beija assim como ela faz com meu irmão?

*Porque ela me humilha por causa de um erro tão pequeno?
Porque ela não pergunta como foi meu dia na escola?
**Porque ela não quer saber o motivo de eu estar tanto
tempo trancada no quarto? Porque ela não pergunta o
motivo de eu usar tanta blusa de manga comprida?**
Ela ta deixando eu morrer sem fazer nada. E eu não
quero as lágrimas de meus pais. Eu sentiria nojo delas. Eu
sentiria nojo porque eu passei a odiar meu pai e odiar minha
nova mãe. Porque eu ainda amo aquela mãe que me
abraçava e me beijava. É como se ela não me amasse mais
porque fui usada pelo meu pai, como se ela sentisse nojo de
mim.*

*Sim, ela sabe do abuso, mas jogou pra debaixo do tapete.
Assim como aquela maldita escola em que eu passei os
piores momentos da minha vida.*

Eu já tentei suicídio outras vezes. E isso e é horrível, porque eu já sei a sensação.

Pensar em suicídio é uma coisa, mas planejar e ir no ponto é outra.

Dá aquele aperto no peito, aquela sensação de frio na barriga.

"O que acontecerá depois disso?" Eu não acredito em deus, eu creio que depois disso não há nada.

Mas enfim, fazer isso é difícil. Eu sou muito covarde.

Eu irei deixar muita coisa no mundo e o mundo ira perder muita coisa. Eu sou diferente. Eu sou uma daquelas pessoas que os outros precisam .

Às vezes acho que sou hipócrita porque eu vejo pessoas depressivas e vou ajudar, dar conselhos, tirar a pessoa daquela situação. Mas eu não faço isso comigo. Porque não dá mais.

Droga, eu queria tanto ficar aqui. Porque ninguém me ajudou antes?

Ontem vi pessoas dizendo que a série 13 reasons why influenciou jovens a se suicidarem. Mas eu não acho isso.

Eu estava planejando tirar minha vida há meses e essa série só fez eu parar e pensar: Estou prestes a fazer algo muito idiota”.

Sim, eu tinha desistido de tirar minha vida por causa de uma série, mas depois algo mudou. Eu voltei com a decisão .

Então eu digo: Eu não me matei porque uma serie me influenciou, não pensem nisso .

Eu me matei porque eu não aguentava mais existir assim. Eu ja estava morta, o que mais eu serviria nesse mundo? Uma garota totalmente sem essência, sem nada por dentro. Já imaginou um oceano no meio da tempestade? O céu escuro? É assim dentro de mim. Mas tudo silencioso. Tudo muito destruído e silencioso. Tudo muito angustiante e doloroso.

É difícil acordar de manhã e pensar:

“Mais um dia em que irei ter lembranças más” “Mais um dia ao lado de pessoas que não me amam, que me odeiam” “Mais um dia sentindo uma imensa vontade de chorar em todos os momentos” “Mais um dia desejando morrer”

*Então eu quero pedir que sejam mais tolerantes. **Depressão não é frescura.** Não neguem ajuda a aqueles que estão angustiados, no fundo do poço. E quando forem se lembrar de mim, pensem em uma Thalia verdadeira. **Aquela feliz que vocês viam era total mentira.***

Adeus

Thalia Mendes Meireles."

Dos riscos

Alguns fatores de risco para o suicídio

- Transtornos do humor (ex: depressão)
- Transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substâncias psicoativas (ex: alcoolismo)
- Transtornos de personalidade (principalmente borderline, narcisista e antisocial)
- Esquizofrenia
- Transtornos de ansiedade
- Comorbidade potencializa riscos (ex alcoolismo + depressão)

- Perdas recentes
- Perdas de figuras parentais na infância
- Dinâmica familiar conturbada
- Datas importantes
- Reações de aniversário
- Personalidade com traços significativos de impulsividade, agressividade, humor lábil

Psicológicos

Transtornos Mentais

ATENÇÃO!

Os principais fatores de risco para o suicídio são:

- História de tentativa de suicídio
- Presença de transtorno mental

FRASES DE ALERTA:

- "Eu preferia estar morto".
- "Eu já sei o que vou fazer".
- "Eu não aguento mais".
- "Eu sou um perdedor e um peso pros outros".
- "Os outros vão ser mais felizes sem mim".

Sociodemográficos

- Sexo masculino
- Faixas etárias entre 15 e 35 anos e acima de 75 anos
- Extratos econômicos extremos
- Residentes em áreas urbanas
- Desempregados (principalmente perda recente do emprego)
- Aposentados
- Ateus
- Solteiros ou separados
- Imigrantes

Condições Clínicas Incapacitantes

- Doenças orgânicas incapacitantes
- Dor crônica
- Lesões desfigurantes perenes
- Epilepsia
- Trauma medular
- Neoplasias malignas
- Aids

Relação pais e filhos

- Como falar para meu filho ouvir e como ouvir para meu filho falar.

Reconhecimento de sentimentos;
Escuta não punitiva;
Participação e atenção;
Transparência materno-paterna;
Clareza e assertividade nas orientações.

Pesquisas

- Conflito entre pais e filhos é o precipitante mais comum para adolescentes jovens, enquanto conflitos e perdas românticas são mais comuns a adolescentes mais velhos.
- Manutenção de relações próximas saudáveis pode aumentar a resiliência, funcionando como proteção.
- Círculo familiar coeso e com suporte emocional tem risco reduzido em 3,5 a 5,5.
- Escolhas saudáveis de estilo de vida auxiliam na capacidade de lidar com estresse.

Projeto dos Pais

O que eu quis e quero que meu filho/minha filha seja?

Quem o meu filho é hoje?

Qual a minha parcela de contribuição nisso tudo?

Obrigada!!