

Setembro Amarelo: valorização da vida e prevenção ao suicídio

“De fato, o suicídio é responsável por mais mortes a cada ano do que todas as guerras e outras formas de violência interpessoal juntas – significando que há maior probabilidade de morrermos pelas nossas próprias mãos do que pelas mãos de outra pessoa.” A afirmativa consta de documento da Organização Mundial da Saúde (OMS), datado de 2014, que fala de um drama mundial que não escolhe etnia, religião, gênero, classe social ou faixa etária. Para saber mais sobre as ações possíveis para reverter a tendência de aumento do número de casos no Brasil, a Coluna Pelo Estado ouviu, com exclusividade, Robert Paris, presidente do Centro de Valorização da Vida (CVV - cvv.org.br), serviço criado há 55 anos e no qual ele atua como voluntário há mais de 20 anos. É também vice-presidente da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (Abeps) e membro da Befrienders Worldwide, entidade que congrega serviços similares ao CVV em todo o mundo. Paris estava em Porto Alegre (RS), como um dos organizadores do Simpósio Internacional de Prevenção do Suicídio, encerrado na sexta-feira (1º). Ali aconteceu a assinatura do convênio entre Ministério da Saúde e CVV para levar o telefone sem custo de ligação, 188, a todo território nacional até 2020. Por enquanto, o serviço atende pelo 141, além de e-mail, Skype, cartas e chat, necessário para atender os mais jovens. Experiente, faz um alerta: “O uso de drogas e o alcoolismo aumenta em 10 vezes o risco de suicídio em pessoas com distúrbio psiquiátrico ou transtorno afetivo”.



International Association for Suicide Prevention

[PeloEstado] - Por que ter um mês dedicado a esse assunto?

Robert Paris - O Setembro Amarelo é um movimento mundial lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Associação Internacional de Prevenção ao Suicídio (IASP, sigla em inglês), encampado em nosso país pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), concentrando ações no CVV, o Centro de Valorização da Vida. Esse movimento procura dar visibilidade a uma questão séria de saúde pública, que é o suicídio. A principal barreira à prevenção ao suicídio é o tabu. O tema é estigmatizado, não se fala sobre o assunto e por isso mesmo não existe uma consciência do tamanho real do problema. O suicídio mata 12 mil pessoas no Brasil a cada ano. Mais do que a AIDS, para a qual existem políticas públicas de prevenção e tratamento que dão resultado. Sem ações efetivas de prevenção, de esclarecimento sobre suicídio, muitas pessoas que se sentem mal, que podem estar tendo algum distúrbio psiquiátrico ou transtorno afetivo, ao invés de pedir ajuda tendem a se isolar. É aí que o comportamento suicida pode aparecer.

[PE] - Que orientações dão às pessoas que recorrem ao CVV?

Robert Paris - É importante deixar quem nos procura à vontade para falar de seus problemas e pedir ajuda. Como nem sempre as pessoas entendem bem, taxam

o outro de louco, falam que depressão é frescura ou falta de coragem, o que só piora a situação. A doença mental é rejeitada pela sociedade e um dos nossos objetivos é acabar com o estigma da doença mental, para que seja tratada e aceita como outra doença qualquer. Muitas pessoas que entram em contato com o CVV dizem, ao final da conversa, que se sentem aliviadas pelo simples fato de terem sido ouvidas. Esse alívio faz com que ela pense melhor. E quem pensa melhor, age melhor. Por outro lado, é importante saber que o suicídio existe e ser capaz de identificar os sintomas em quem está próximo de nós, em casa, entre os amigos, no trabalho, na escola.

[PE] - Quais são os sintomas?

Robert Paris - São vários: isolamento, irritabilidade, mudança de hábitos, abandono de algum hobby, queda no desempenho laboral ou acadêmico, mudança de apetite, para mais ou para menos, alteração no sono, que tanto pode ser insônia quanto sonolência excessiva. São comportamentos encarados como muito normais, e às vezes são mesmo. Mas se demoram a passar deve ser dada atenção a essa pessoa, encaminhando para tratamento. É muito difícil admitir a necessidade de um apoio psicológico ou psiquiátrico. O CVV, ao permitir que as pessoas falem abertamente de seus problemas, leva que elas próprias cheguem à conclu-

são de que precisam de ajuda. O comportamento suicida, além dos sintomas, segue patamares. Primeiro a ideação suicida, o pensamento. Depois o planejamento. Aí vem a tentativa, que pode acabar em morte ou sequelas graves. Existe um trabalho da Universidade de Campinas, pela OMS, que aponta que 17% da população pensa seriamente em suicídio pelo menos uma vez na vida. É, portanto, relativamente comum. Nossa preocupação aumenta quando a pessoa manifesta que já está com o pensamento de morrer há algum tempo, e partindo para o planejamento.

[PE] - Qual a procura pelo CVV? Vem aumentando?

Robert Paris - Recebemos um milhão de contatos por ano, de todo o Brasil. A maior parte ainda ocorre por telefone, mas também por e-mails, cartas, Skype, chat ou mesmo atendimento pessoal em nossos 76 postos físicos espalhados pelo país. Nós estávamos mais ou menos estáveis em número de atendimentos por telefone e percebemos um aumento importante do uso do chat e do e-mail, principalmente de jovens, que se expressam mais com os dedinhos do que verbalmente. Agora, com o advento do 188, começou a aumentar o número de ligações telefônicas novamente.

[PE] - O que é esse advento?

Robert Paris - No Rio Grande do Sul, por causa da tragédia de Santa Maria (em janeiro de 2013, um incêndio na Boate Kiss que deixou mais de 200 jovens mortos), nossos voluntários estavam presentes para dar suporte aos familiares e aos que se salvaram do incêndio. É quase inevitável o aumento do número de suicídios em uma região que passou por tragédia. Insistimos com o Ministério da Saúde e a Anatel (Agência

Nacional de Telecomunicações) que nos outorgasse uma linha gratuita para Santa Maria. Não conseguimos de imediato, mas há um ano e meio esse número, 188, entrou em operação para todo o estado do Rio Grande do Sul, que tem o maior número de ocorrências de suicídio. E sem custo para quem liga. Para o restante do Brasil continua valendo o 141, cujas ligações geram cobrança de pulso telefônico. O resultado do 188 foi tão positivo que agora faremos um escalonamento para que até 2020 todo o território nacional seja abrangido pelo serviço gratuito, com ligações a partir de telefones fixos ou celulares.

[PE] - Qual a faixa etária que mais preocupa?

Robert Paris - Historicamente, no Brasil, existem populações de risco, mas há sub-registros justamente por conta do tabu que envolve o tema. De qualquer forma, sabemos que a faixa de idosos, acima de 70 anos, ainda é a que tem o maior número de casos de suicídios. Entretanto, entre crianças e jovens, dos 10 aos 29 anos, é a faixa em que mais está crescendo o número de casos. Enquanto o aumento populacional dessa faixa é de 20%, a de suicídios aumentou 35% do ano 2000 para cá. Esse foi um dos motivos para, em 2008, iniciarmos o trabalho de prevenção por chat e Skype. Veja: 5% a 7% das ligações telefônicas que recebemos vêm de pessoas que estão na fase entre a ideação e o planejamento. É muito. E aumenta para 50% quando vamos para o chat, o canal mais usado pelos jovens! Ou seja, a decisão de abrir esse canal foi acertada.

[PE] - Quantos voluntários trabalham no CVV?

Robert Paris - Em todo Brasil nós temos 2.300 voluntários, atendendo nas várias formas de

contato. Todos passam por capacitação de 36 horas antes de começar a atender e os primeiros atendimentos são feitos com monitoria de outros voluntários mais experientes. Também temos um Conselho Técnico, formado por psiquiatras e psicólogos, ao qual recorremos quando necessário. A estrutura que temos e o número de pessoas dedicadas a esse atendimento não são suficientes. Há, sim, uma demanda reprimida. Mas o 188 deve otimizar nossos recursos, direcionando a sobrecarga de um lugar do país para outro onde não haja tanta demanda. De qualquer forma, nos próximos dois anos nosso planejamento prevê o aumento do número de voluntários, de estrutura, e com mais recursos técnicos e tecnológicos.

[PE] - É possível saber quantos suicídios o CVV consegue evitar?

Robert Paris - Não fazemos estatística e não temos esse número. É impossível sabermos se a pessoa desistiu do intento de pôr fim à própria vida porque há sigilo nessas ligações. Ninguém é identificado, qualquer que seja a forma de contato. A menos que queira. Caso alguém ligue dizendo que já iniciou o processo, com comprimidos, por exemplo, se arrependeu e pede ajuda, aí nós pegamos nome e localização, e acionamos o SAMU. Só nesse caso temos a identificação. O sigilo é essencial para que a pessoa se sinta à vontade para expor suas dificuldades. Mas acontece algo muito interessante em datas especiais, como festas de final de ano, Dia das Mães, Dia dos Pais. É grande o número de pessoas que ligam para agradecer, dizendo que estão vivas por causa do nosso trabalho. Nesses dias nós reforçamos o número de voluntários atendendo. É um retorno muito bom, que nos emociona.



“Quero convocar toda a sociedade para o Setembro Amarelo. Não é um movimento só de entidades, classe médica ou ONGs. É uma tarefa para muitas mãos. É se importar com quem está do seu lado. Isso salva vidas.”
Robert Paris