

HISTÓRIAS DE SOBREVIVENTES DO SUICÍDIO (Vol. 2)

Karen Scavacini
organizadora



prefácio **Camila Appel**

Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)

Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)

Karen Scavacini (Org.)

Alessandra Santos • Antonio de Medeiros • Bárbara Maia L. O. Aquino • Caiubi Teruya Maranhão • Carla D. O. Rocha • Carlos Aloysio A. Campos • Carolina Giusti Teixeira • Cecília Maria Crepaldi • Danielle Cristina R. dos Reis • Débora Mendes de Oliveira • Érica Santana da S. Caponi • Ionice Uchoa A. Cassio Ivo Oliveira Farias • Izabela Guedes • Jalane Moura Maia Bezerra Juliane M. C. Pazzanese • Karen Scavacini • Laura Caroline Muller Livia Peretti Duarte • Luciana França Cescon • Luz de Carvalho Maria Clara P. Vidotti • Maria Karina de Melo Soares • Mariana Fillipini Cacciocarro • Olga Marie • Ricardo Luís Kruchinski Roberto Maia Filho • Talita Oliveira Rodrigues • Terezinha C. Guedes Máximo • Thamires Ippolito • Vanessa Guedes • Vanessa Maria Faleiros

Prefácio de Camila Appel



INSTITUTO

VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Copyright © 2019 Instituto Vita Alere

É vedada, nos termos da lei, a reprodução de qualquer parte deste livro sem a autorização prévia e por escrito do Instituto Vita Alere.

Impresso no Brasil

Foi feito o depósito legal

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Ficha catalográfica feita pelo autor

H673 Histórias de sobreviventes do suicídio : volume 2 /
org. Karen Scavacini. — São Paulo : Instituto Vita
Alere, 2019.
160 p. ; 21 cm.

Vários autores.
ISBN 978-65-80351-04-6

1. Suicídio – Histórias. 2. Suicídio (Doença).
3. Adolescentes – Comportamento suicida. 4.
Comportamento suicida (Psicologia). I. Scavacini,
Karen (Org.). II. Título.

CDU 616.89-008.441.44

INSTITUTO VITA ALERE

Alameda Uananá, 200

04060-010 – São Paulo – SP

Telefones: (11) 97647-0989 / (11) 5084-3568

contato@vitaalere.com.br

www.vitaalere.com.br

Sumário

Prefácio

Camila Appel 9

Categoria I – Comportamento suicida

Automutilação e suicídio de crianças e adolescentes

Karen Scavacini e Mariana Filippini Cacciacarro 13

1 Espelho

Bárbara Maia Lima Oliveira 23

2 Pode ser!

Carolina Giusti Teixeira 29

3 O silêncio

Ricardo Luis Kruchinski 31

4 Carta aos meus suicídios

Débora Mendes de Oliveira 35

5 Luz e sombra

Luz de Carvalho 37

6 Um pequeno pedaço de mim

Danielle Cristina dos Reis 39

7 Sinto tudo, não sinto nada

Olga Marie 43

8 Pílulas

Caiubi Teruya Maranhão 47

9 Filha de uma mãe sobrevivente ao suicídio

Vanessa Guedes 49

10 Vale a pena

Maria Karina de Melo Soares 53

Categoria II – Enlutados pelo suicídio

Sobre o que tenho aprendido com sobreviventes enlutados

Luciana França Cescon 57

1 Uma carta de amor: onde psicólogos choram, as flores têm espinhos e a vida se refaz

Jalane Moura Maia Bezerra 67

2 Não há nada que um suicídio não resolva

Roberto Maia Filho 71

3 Uma lágrima

Alessandra Santos 75

4 Sobre viver

Terezinha C Guedes Máximo 79

5 Uma história real: relato de uma sobrevivente

Cecilia Maria Grepaldi 81

6 O silêncio

Ionice Uchoa Ayala Cossio 85

7 O último adeus

Laura Carolina Muller 89

8 Missa de Sétimo Dia

Antonio de Medeiros 93

9 Florescedor

Ivo Oliveira Farias 97

10 Lutando para sobreviver

Erica Santana da S. Caponi 99

Categoria III – Profissionais de saúde

Quem está preparado para lidar com a morte? O papel do aprimoramento teórico e da capacitação emocional na morte por suicídio

Izabela Guedes 101

1 O jardim	
<i>Livia Peretti Duarte</i>	109
2 O peso da mala	
<i>Juliane M. C. Pazzanese</i>	111
3 Maria de muitas lutas	
<i>Vanessa Maria Faleiros</i>	113

Menção Honrosa – Setembro Amarelo

1 Inventei você	
<i>Tamires Ippolito</i>	117
2 Suicídio de Lótus	
<i>Talita Oliveira Rodrigues</i>	119
3 Ideação suicida na memória de uma criança	
<i>Carla D. O. Rocha</i>	123
4 O pior dia da minha vida	
<i>Maria Clara P Vidotti</i>	125
5 A Velha Companheira Cinza	
<i>Ricardo Luis Kruchinski</i>	127
6 No olho do furacão	
<i>Carlos Aloysio A. Campos</i>	129

Autores	133
----------------	-----

Normas do II Concurso Literário Vita Alere “Memória Viva: Histórias de Sobreviventes do Suicídio”	141
--	-----

Extras	149
---------------	-----

Como contatar o Instituto Vita Alere	155
---	-----

Prefácio

Camila Appel

O suicídio, a autolesão, nos chocam como um absurdo. Como uma pessoa pode ser violenta com ela mesma, negar a vida e todos seus mistérios, negar um presente divino? A vida pode ser vista como um milagre se pensarmos em tudo que precisa acontecer, dar certo, para um ser vivo nascer. Surgimos no mundo como vencedores. E mais, vencedores evolutivos, já que muitas vezes entendemos a seleção natural das espécies como um processo de evolução.

A vida é esse presente, mas não deixa de ser difícil. Em alguns momentos, ela parece impossível.

É impossível cumprirmos todas as expectativas, darmos conta de exigências, sejam elas reais ou fantasiosas. É possível sermos bons o suficiente para o mundo, estarmos à altura desse valioso presente, contribuirmos com o que podemos dentro dos limites e possibilidades de cada um.

Termos a vida com tantas pressões pode ser mais um fardo que precisamos carregar. Como Sísifo, aquele da mitologia grega que é obrigado a levar uma pedra montanha acima, para vê-la despencar e então, tornar a carregá-la novamente? Num trabalho sem sentido algum... Para o filósofo francês Albert Camus, a compreensão de Sísifo de que a vida não tem sentido, de que o trabalho não significa

nada, traz a grande pergunta existencial: se a vida vale a pena ou não ser vivida. A princípio, a pergunta de Sísifo parece obscena. Como ousa alguém questionar o valor da vida, da preciosidade da vida? Me parece que o problema é a proibição de se fazer tal pergunta. Proibir qualquer reflexão por motivos religiosos ou por medo da conclusão. É impossível fugir dessa questão e reprimi-la pode levar à alternativa do silêncio, onde decisões podem ser tomadas sem qualquer chance de retorno. A conversa, a escrita, não podem ser tratadas como tabus. Não há assuntos proibidos.

Acolher uma pergunta me parece ser sempre a melhor solução.

Os dados que o primeiro capítulo desse livro traz são assustadores. Aumento de taxas de suicídio de 100, 200% entre tribos indígenas e um espantoso crescimento entre os jovens brasileiros. Por que nossa sociedade está doente? O que estamos fazendo de errado?

Hoje, o suicídio não é mais um debate individual ou familiar, mas sim um alerta de saúde pública. É complexo traçar os motivos para tal realidade, mas é necessário fazê-lo. Estamos fracassando na forma como nos organizamos socialmente. Nossas regras de convivência e de sobrevivência são pautadas em paradigmas equivocados. Não pode haver espanto ao vermos uma pessoa que odeia seu trabalho, e passa mais tempo nele do que com as coisas que traz prazer, estar em profunda depressão. Não dá para se espantar com a dor que transborda sem ter para onde escoar. Sem espaços de troca de sentimentos normalmente considerados negativos. Afogados, eles se tornam insuportáveis.

Na pergunta de Sísifo: se a vida vale a pena ou não ser vivida, o que aperta o coração é imaginar a dor terrível que sentiu e sente aqueles que decidem que não e tem a certeza de que o mundo ficará melhor sem eles.

É por isso que o trabalho de Karen Scavacini é fundamental. Entre os projetos do Vita Alere, está esse livro aqui. Me parece a melhor forma de lidar com esse assunto. Oferecer espaço para relatos daqueles que pensaram ou tentaram morrer, de seus familiares e dos profissionais de saúde que lidam com essa temática diariamente.

Prefácio

Aqui, podemos identificar toda a universalidade contida nos relatos e assim nos sentirmos... vivos. Não há tristeza, porque são depoimentos tão verdadeiros que se tornam universais. E na universidade há força.

Há uma sensação de pertencimento e de acolhimento nas palavras da Barbara, a psicóloga que entende que sua paciente estava exausta... de existir. “Existir cansa”, ela diz.

Nos versos da Carolina que lista possíveis causas sua tentativa de suicídio. Pode ter sido por tudo isso. Pode não ter sido por nada disso. Mas ainda pode ser a reinvenção, o recomeço.

O silêncio de Ricardo, que aos 6 anos não conseguiu lidar com sua dor, tentou se enforcar. A culpa que o atormentou hoje cede para o amor, um sentimento tão universal quanto a dor. “Hoje, a vida é bela. Tenho um raio de sol que me sorri todos os dias pelas manhãs. Um sorriso desdentado e de poucos meses mas que eu amo tanto que não consigo mensurar”.

As cartas de Debora... Ela pede desculpas. Ela sempre pede desculpas. Ela não quer morrer, ela só quer dormir até a dor passar. A Danielle também, “algumas vezes me deito e peço em silêncio para não acordar mais. Quando o dia nasce e percebo que ainda estou ali, por vezes me alegro, em outras fico triste. Difícil conviver com essa dualidade, esse sentimento de querer estar morta e ao mesmo tempo estar viva.”.

Luz de Carvalho também fala dessa dor insuportável. “Ora a dor era tão grande que sentia meus ossos estalarem e minha alma virava pó”. Todos nós já sentimos um espectro dessa dor, dessa angústia, em algum momento. E também esse vazio aqui: “Ora não sentia nada, e isso me assustava muito mais...”.

Esse vazio é o centro da dor de Olga Marie. “Dentro de mim é um vazio. Um vazio tão grande que encontro dificuldades para explicar meus sentimentos”.

O do poeta Caiubi é as pessoas que ama. “Então... Estamos aqui. Pelas pessoas que ama, disseram. E assim é. Até o último dia”.

Vanessa presenciou tentativas de suicídio da mãe, “aprendi que

ninguém muda ninguém, mas que a nossa alegria verdadeira pode contagiar as pessoas que amamos.”

O texto lindamente escrito na terceira pessoa por Marina Karina, que no parapeito da varanda oscilava entre a vida e a morte, olhando a cidade sob o olhar indiferente da lua. “Milhares de pessoas, milhões talvez, e ela se sentindo tão só!”.

O livro também traz relatos dos enlutados pelo suicídio, dos sobreviventes... . Nesses, somos imediatamente transportados para um pesadelo. São relatos que tocam a alma e podem fazer chorar. É por isso que são chamados de sobreviventes do suicídio. Encontrar um filho morto, que optou por morrer é dilacerante. E só resta sobreviver.

A última categoria acolhe textos de profissionais de saúde. Izabela questiona: quem está preparado para lidar com a morte? Eu criei um blog chamado Morte sem Tabu justamente por eu mesma não estou.

A maior beleza desse livro, na minha opinião, é unir todos esses relatos e nesse coletivo apresentar a prova de que ao contrário do que possa parecer, não estamos sozinhos. A dor, em todas suas intensidades, faz parte do espectro do coração humano. Ela deve fluir como as palavras. Nunca estagnar.

Categoria I – Comportamento suicida

Automutilação e suicídio de crianças e adolescentes

Karen Scavacini e Mariana Filippini Cacciacarro

Automutilação

Nos últimos anos tem-se observado um aumento nas taxas de lesões autoprovocadas em crianças e adolescentes, sendo que de 2011 a 2016 os casos notificados nos sexos feminino e masculino cresceram 209,5% e 194,7%, respectivamente, o que representa mais de 45 mil registros (Ministério da Saúde, 2017)

Compreendemos lesões autoprovocadas como qualquer comportamento que esteja associado ao ato de se machucar e se ferir voluntária e intencionalmente. Dessa maneira as tentativas de suicídio e autolesão, como cortes e queimaduras, por exemplo, podem estar inseridos nesse contexto.

Dentre as lesões autoprovocadas identificaram-se 48 204 (27,4%) casos de tentativa de suicídio. Sabemos que 1 em cada 5 adolescentes hoje tentam a autolesão em algum momento com o objetivo de regulação emocional ou autopunição. É válido ressaltar que esse tipo de comportamento difere do suicídio, uma vez que indivíduos que se autolesionam não tem intenções de colocar fim à vida, mas sim aliviar suas angústias, dar vazão ao sofrimento e, em algumas vezes, se punir por algo que acreditam ter sido errado ou vergonhoso.

Outro aspecto importante que merece atenção é o fato de que a automutilação é um comportamento que tem altos índices de contágio. Assim, se a escola e a família não tomarem alguns cuidados, como o acompanhamento em psicoterapia e, alguns casos da psiquiatria também, além de assumir uma postura não julgadora e sem incentivo ao diálogo, esse comportamento tende a se estender e atingir cada vez mais adolescentes que convivem no mesmo ambiente.

A autolesão é o ato deliberado de machucar sem a intenção suicida e seus propósitos não são validados socialmente. Representa um pedido de ajuda, um grito de socorro de um adolescente que talvez esteja se sentindo muito sozinho, angustiado e perdido em relação ao que está acontecendo com ele. Não existe uma receita para identificarmos se uma pessoa se automutila ou não, mas existem alguns sinais que podem levantar suspeitas e acendem um sinal de alerta. Dentre eles podemos citar o isolamento, as mudanças de humor repentinas, agressividade, irritação, choro recorrente e o uso de roupas inadequadas ao clima – como blusas mais pesadas e calças no verão (WHITLOCK & LLOYD-RICHARDSON, 2019).

Suicídio

Na atualidade o suicídio é a segunda causa de mortes entre pessoas de 15 a 29 anos no mundo, enquanto que no Brasil o suicídio é a causa 4ª mais frequente de morte em indivíduos do sexo masculino com idades entre 15 e 29 anos e a 8ª entre as mulheres da mesma faixa etária, que, somadas representaram, em 2015, um total de 722 mortes. Infelizmente, esse número poderia ser ainda mais assustador se esse tipo de morte não sofresse as consequências da subnotificação, que ainda é uma realidade no nosso país (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017; OMS, 2014).

Embora as taxas (0,7) não sejam tão altas, esse crescimento é preocupante. Isso significa que quase 2 crianças ou adolescentes de 9 a 19 anos se mataram no Brasil por dia em 2013 (WASELFSZ, 2014).

No Acre tivemos um aumento de 76% nas taxas de jovens entre

03/13; Amazonas 230%, Alagoas 140% e Paraíba 100% – muitos relacionados a suicídios indígenas. Dados do Boletim Epidemiológico de 2017 apontam que 44,8% dos suicídios ocorridos na população indígena foram de adolescentes (10 a 19 anos). O crescimento exponencial desses índices podem estar relacionados à sentimentos de não pertencimento e à falta de perspectiva de futuro, visto que o acesso à informação, as mudanças sociais e a forma de organização da sociedade urbana não fazem sentido para esses jovens, além de questões relacionadas à adolescência, impulsividade e agressividade (SOUZA & ORELLANA, 2013). Atualmente não contamos com um plano preventivo específico para essa população, portanto, esses dados reforçam a necessidade de Políticas Públicas de inclusão, atenção à saúde mental e acompanhamento indígena sejam construídas como estratégias preventivas.

Sabe-se que homens se matam mais que as mulheres, por usarem muitas vezes métodos mais agressivos e serem mais impulsivos, além da questão masculinidade tóxica, que inclui a dificuldade de pedir ajuda.

Nesse sentido compreendemos ser necessário o investimento em espaços de troca e acolhimento capazes de desconstruir questões relacionadas à masculinidade no sentido de auxiliar os meninos e homens a falar abertamente sobre seus sentimentos sem que sejam julgados ou colocados numa posição de vulnerabilidade. É de suma importância que se fomentem diálogos acerca de habilidades emocionais e enfrentamento de situações difíceis, visto que a partir do momento que não se sentem autorizados a chorar e se sentir tristes, esses rapazes tendem a se isolar, o que aumenta seus sentimentos de solidão, medo e não pertencimento.

O comportamento suicida, engloba pensamentos e tentativas de suicídio cujo o objetivo é exterminar uma dor, um sofrimento insuportável que foi descrito por Shneidman (1985) como *psychache* (dor psíquica), uma dor emocional insuportável. Segundo o autor, para haver um suicídio é fundamental a combinação dos seguintes elementos: sentimento de dor intolerável; atitude de autodesvalorização;

construção marcada da mente com prejuízo das tarefas do dia a dia; sensação de isolamento intenso e desesperança.

Num momento onde o Plano Nacional de prevenção do suicídio, que esperávamos desde 2006, foi assinado e que dentre outras coisas, coloca obrigatoriedade na notificação dos casos de automutilação e tentativas de suicídio pelas escolas, precisamos mais do que nunca estarmos preparados.

Compreende-se que parte desse preparo consiste no fornecimento de informações e diretrizes capazes de auxiliar os profissionais na identificação de comportamentos associados à autolesão no sentido de diferenciá-lo de comportamentos suicidas.

Nesse sentido é válido pontuarmos que a intencionalidade de ambos os atos é distinta, ou seja, comportamentos de autolesão estão associados, em sua maioria, à concretização de uma dor subjetiva, à vazão de sentimentos negativos e da angústia sem estarem relacionados à ideia de morte. Em contrapartida o comportamento suicida pode ser compreendido em um amplo aspecto, uma vez que contempla ideias, planos e tentativas de suicídio com a clara intenção morte.

Um dos objetivos do plano nacional é aprimorar as notificações e ter dados estatísticos mais fidedignos para, posteriormente, ser possível traçar ações estratégicas mais efetivas em termos de prevenção e posvenção.

A discussão a respeito da notificação compulsória pode ser estendida ao aumento da consciência pública a respeito de questões de saúde mental e da realidade do suicídio, com a intenção de promover espaços de compartilhamento de informações relativas à prevenção do suicídio e da necessidade da construção de espaços de diálogo e acolhimento em que se possa falar abertamente sobre as dificuldades da adolescência através da promoção de educação sócio-emocional.

A relevância plano está em justamente no espaço que ela dá para que se iniciem discussões sobre questões sérias a respeito da saúde mental das crianças e adolescentes. Além disso é uma oportunidade de refletirmos quais ações e estratégias educativas estamos utilizando quando isso se refere à educação sócio-emocional.

Tentativas de suicídio e automutilação podem ser compreendidas como um pedido de socorro. Não é incomum nos depararmos com o julgamento e com afirmações que colocam esses comportamentos como estratégias de manipulação, no entanto, qualquer comunicação que dê a ideia de suicídio deve ser levada a sério e investigada e a automutilação requer cuidados na área de saúde mental.

À vista disso é necessário que profissionais de saúde mental e educadores estejam preparados para lidar com essas crescentes demandas, de maneira firme e consistente, sem frases prontas referindo motivação ou minimizando a importância desses fenômenos. É importante que estudem, conheçam seus limites e crenças acerca do suicídio para que possam atuar na linha de frente da prevenção e, em muitos casos, na prevenção.

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações e mudanças físicas e emocionais. É a fase em que estamos fortalecendo nossa identidade, conhecemos muitas coisas, experimentamos outras tantas e começamos a questionar os valores e crenças da nossa família de origem e também passamos a dialogar com nossa sexualidade e orientação sexual. Todo esse processo chama-se individuação e junto com ele vem o aumento da responsabilidade, das cobranças sociais e das expectativas familiares em relação às nossas escolhas, o que é um tanto complicado, visto que durante essa fase nosso cérebro não está suficientemente maduro, levando-nos, muitas vezes, a fazer escolhas pautadas na nossa satisfação imediata (BEE & BOYD, 2011; CERVENY & BERTHOUD, 2010; ERIKSON, 1976a; ERIKSON, 1976b).

Somamos a todas essas mudanças o uso da internet, em que a vida social virtual apresenta parâmetros de felicidade e realizações distintos dos adultos por não reproduzir a verdade, mas sim um idealismo da vida perfeita. Por isso, a busca constante por momentos memoráveis e postáveis acaba se transformando no sentido da sua existência e se esse adolescente não faz parte disso, vivencia um grande sofrimento.

Outro aspecto importante é que os pais e educadores confundem o fato de as crianças dominarem as tecnologias com a ideia de uso consciente e seguro; ou seja, não é porque sabem usar que fazem um

bom proveito disso. É necessário conversar sobre o uso consciente e responsável da internet, pois é através do diálogo que poderemos falar sobre limites, sobre a liberdade de navegar respeitando as etapas do processo de desenvolvimento e maturidade, visto que existem infinitos conteúdos disponíveis, mas precisamos ensiná-los quais são bacanas de serem acessados e quais não são.

Outra preocupação em relação à vida virtual é cyberbullying, que tem representado uma grande fonte de sofrimento e muitos jovens, com medo ou por acharem que ninguém ajudará ou, ainda, acreditando que falar pode piorar a situação, convivem com esse tipo de violência. Muitos pais só se preocupam se seus filhos são vítimas de bullying, porém não verificam se eles praticam ou são testemunhas desse ato.

Além disso, não podemos nos esquecer de dar algumas orientações e informações no sentido de protegê-los das armadilhas existentes no universo virtual, como os assédios disfarçados de mensagens para jogos e os links que direcionam para sites impróprios. A partir de conversas objetivas e transparentes podemos navegar juntos, conhecer esse novo universo através da perspectiva dos adolescentes e negociar as regras para o uso da internet.

Outro aspecto relevante refere-se à tolerância, que precisa ser avaliada e entendida de forma individual. O que temos percebido é que a maioria dos jovens que têm esse tipo de comportamento são pouco resistentes a emoções negativas, frustrações e não sabem como lidar com elas, nos levando, assim, à reflexão sobre educação sócio-emocional, que nada mais é do que ensinarmos as crianças, desde muito cedo, a nomear seus sentimentos, reconhecer suas emoções e explicar para elas o que é comum fazermos quando nos sentimos tristes, irritados, cansados, chateados e felizes.

Por exemplo, é necessário que ajudemos uma criança pequena que perdeu seu brinquedo a entender que o que ela sente é tristeza, ou até mesmo raiva e que não há qualquer problema em ela chorar nessa situação. Nesse sentido, é válido explicar sobre a importância de prestar atenção e cuidar de suas próprias coisas. Isso é educar

emocionalmente, é ensinar recursos e possibilidades e permitir a jovens construírem seu repertório emocional, que nada mais é do que aquela bagagem que levamos para a nossa vida e na qual buscamos referências para as mais variadas situações que iremos enfrentar ao longo da vida.

A extensa gama de possibilidades de ser, para eles, pode ser uma grande fonte de angústia, visto que é difícil fazer uma escolha quando todas as possibilidades parecem ser boas e eles estão inseridos em uma cultura que preza o prazer e a realização imediatos/instantâneos.

Não podemos nos esquecer que suicídio é multifatorial, não tem causa única ou é culpa de alguém. Precisamos parar de julgar a família, como se ela não tivesse sido capaz de cuidar de alguém que pensa em se matar. Por conta dos tabus, muitas vezes não falamos sobre esses assuntos, sobretudo com crianças e adolescentes, e essa falta de comunicação faz com que mitos e crenças erradas e distorcidas acerca do suicídio e da automutilação se perpetuem, aumentando o julgamento e dificultando ainda mais os pedidos de ajuda. Dessa maneira, devemos compreender qualquer atitude que envolva esses comportamentos como um pedido de ajuda. É importante que assumamos uma postura acolhedora e de cuidado, deixando o julgamento de lado.

Conclusão

Para enfrentarmos essa tragédia precisamos ultrapassar o tabu e falar abertamente sobre o suicídio; o cenário não vai se modificar se não começarmos a falar sobre suicídio e automutilação. É necessário que se invista na promoção de saúde mental e em trabalhos focados no aumento das habilidades sócio-emocionais tanto na família quanto na escola e unidades de saúde.

Também devemos compreender que não vamos provocar suicídios ao falamos com responsabilidade sobre isso, pois crianças e adolescentes falam sobre suicídio, assistem sobre o suicídio, ouvem, sabem o que é isso e por muitas vezes tem uma visão romântica, fantasiosa dessa forma de morte, ignoram que é para sempre, não sabem como

e para quem podem pedir ajuda, acham que são um peso e que os outros, quando conseguem pensar nos outros, vão ficar melhores sem eles. Pensam no suicídio como uma saída para uma dor intensa que não pode ser suportada e não consegue ser enfrentada em vida. Ao acolhermos, orientarmos e levarmos informações de maneira responsável e adequada podemos ajudar as crianças e adolescentes a encontrar novas saídas e possibilidades, mostrando que a vida tem altos e baixos e que é possível conviver e enfrentar as adversidades e situações difíceis, que eles não estão sozinhos.

Crianças e adolescentes falam sobre suicídio, assistem sobre o suicídio, ouvem, sabem o que é isso, e por muitas vezes tem uma visão romântica, fantasiosa dessa morte, ignoram que é para sempre, não sabem como e para quem podem pedir ajuda, acham que são um peso e que os outros, quando conseguem pensar nos outros, vão ficar melhores sem eles. Pensam no suicídio como uma saída para uma dor intensa que não pode ser suportada e não consegue ser enfrentada em vida.

NÃO É MANIPULAÇÃO, É COMUNICAÇÃO, de que algo não vai nada bem.

Nesse sentido precisamos do que Scavacini (2018) chama de “Tríade da mudança”, que inclui um aumento da consciência, conscientização, mas que faça sentido para as pessoas, que elas entendam que o suicídio é um problema de todos e que precisamos nos unir para acolher esses jovens; a competência, que significa aprender, saber lidar, identificar, e mais saber ouvir; e o diálogo, pois não adianta sabermos sobre tudo isso se não conseguirmos conversar com o outro sobre essas questões ou fazer as perguntas difíceis quando precisamos.

Assim, por essas e outras razões, é indispensável que este assunto seja tratado nas mídias sociais de modo simples e acessível, para viabilizar a construção de espaços que tratam abertamente de todas as dificuldades que chegam com a adolescência, para que esses jovens encontrem a segurança necessária para lhes dar autonomia para tomar decisões, para que estejam conscientes das consequências de cada

escolha e que possam aprender a enfrentar as intempéries da vida, compreendendo que os obstáculos serão parte do caminho.

E, para finalizar, se você desconfia ou realmente sabe que seu filho ou filha (ou até mesmo adolescentes e jovens de seu convívio) se automutila, ou está com comportamento suicida, não hesite em conversar com ele, não julgue, seja firme e transmita segurança; mostre que você se preocupa, que está disposto a ajudá-lo e que passarão por esta fase juntos. Busquem um caminho para lidar com isso, encontrem um profissional que seja da confiança de vocês e que possa orientá-los e auxiliá-los nesse momento. Não se desesperem, existem muitas possibilidades de cuidado e, na maioria delas, o prognóstico é positivo.

Referências

- BEE, H. & BOYD, D. *A criança em desenvolvimento*. Artmed: Porto Alegre, 2011.
- CERVENY, C.M.O. & BERTHOUD, C.M.E. *Visitando a família ao longo do ciclo vital*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- ERIKSON, E.H. *Infância e sociedade*. 2. ed. G. AMADO, Trad. Rio de Janeiro: Zahar, 1976a.
- _____. *Identidade: juventude e crise*. 2. ed. A. CABRAL, Trad. Rio de Janeiro: Zahar, 1976b.
- SCAVACINI, K. *O suicídio é um problema de todos: a consciência, a competência e o diálogo na prevenção e posvenção do suicídio*. 271 f. Tese (Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2018. Tese de Doutorado. USP, São Paulo, 2018.
- SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE - MINISTÉRIO DA SAÚDE: Boletim Epidemiológico, v. 48, n. 30, 2017.
- SHNEIDMAN, E. *Definition of suicide*. Oxford: Rowman & Littlefield Publishers, INC, 1985.
- SOUZA, M. L. P. de; ORELLANA, J. D. Y. *Desigualdades na*

Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)

- mortalidade por suicídio entre indígenas e não indígenas no estado do Amazonas, Brasil. J Bras Psiquiatr. 2013;62(4):245-52.*
- WAISELFISZ, J. J. *Mapa da violência: os jovens do Brasil*. República, S.-G. D. P. N. D. Brasília: Flacso Brasil 2014.
- WHITLOCK, J.; LLOYD-RICHARDSON, E. *Healing self-injury: a compassion guide for parents and other loved ones*. Oxford: Oxford University Press, 2019.

Espelho

Bárbara Maia Lima Oliveira

– Eu não quero falar nada não, doutora.

Mariana entrou no consultório, cambaleando (por excesso de medicamento, supus). Ajudei-a sentar-se na poltrona de couro, onde ela se enroscou tal qual uma criança e estendeu os pés numa cadeira. Não era meu primeiro atendimento do dia, aliás nem programado estava. Era um atendimento de plantão em situação de crise, assunto tão pouco explorado na minha graduação.

“Aliás, quando o suicídio é devidamente explorado?” pensei, enquanto preenchia um papel com os dados da paciente. Ela estava ali, com os olhos marejados, em um torpor não tão leve, em que se observavam sinais latentes de hostilidade. Nossos olhos se encontraram e ela disse, de forma vagarosa:

– Doutora, eu não gosto disso. Fiquei uma semana na ala de saúde mental porque queria dormir. Eu só quero dormir e ninguém me deixa. Eu não queria vir aqui hoje, mas me fizeram vir.

– Mariana, entendo que esteja difícil para você nesse momento. Mas vamos aproveitar que você se esforçou para vir aqui e me conte algo sobre você, o que você puder falar – disse-lhe, enquanto estendia minha mão para tocar a sua, manobra que demonstrava empatia.

Erro de principiante.

– Não me toca, doutora. Eu não gosto que me toquem, posso acabar lhe agredindo – Mariana disse, com a voz meio estranha, mas bem menos enrolada do que quando chegou ao consultório. Olhei rapidamente para o encaminhamento e estava lá, despidoradamente:

“Mariana L., 22 anos. HIPÓTESE DIAGNÓSTICA - TRANS-TORNO BIPOLAR”.

Foi aí que me veio um flashback. Quinto semestre de Psicologia, eu sentada no banheiro da faculdade, chorando e planejando a rota para me defenestrar. Uma colega veio ver como estava e eu a chutei na canela, de impulso. Ela me olhou transtornada e foi embora. Tudo isso foi desencadeado porque ninguém havia me chamado para fazer um trabalho em grupo. Fiz dois anos de terapia na época, consegui graduar, sem muitas honras, e acabei parando naquela clínica, após uma separação dramática por si só. Nessa mesma época, havia recebido meu próprio diagnóstico de Transtorno Bipolar.

De volta à consulta, minha mente tentava absorver o pouco que Mariana já havia me dito e busquei no fundo da minha memória as manobras teóricas que havia aprendido. “Ok, segundo o encaminhamento ela havia tentado se matar com overdose de medicamentos. Muito provável está cansada de ter gente falando que ela queria se matar. Vou ouvir o que ela puder me dizer” debatia comigo mesma, enquanto a minha paciente voltava a chorar em silêncio.

– Ok, Mariana. Desculpe por ter invadido seu espaço, respeitarei sua vontade. – eu poderia ter parado por aí, como os manuais sempre diziam, para efetuar a tal escuta terapêutica.

Mas a voz da contratransferência (aquele fenômeno no qual o terapeuta tem um viés menos rígido em relação ao paciente, o que pode se tornar perigoso) começava a se formar na minha cabeça e, antes que eu pudesse perceber, tomou conta de mim.

– Eu sei que você deve estar cansada de falarem que você queria se matar e pelo que tu me relata realmente não era o caso. Você só queria dormir bastante até deixar de existir, não é? Porque existir tá te cansando. Até para esta conversa seu corpo está exausto.

Percebi pelo olhar dela que toquei num ponto.

– É sim, doutora! Nossa, é exatamente isso. Eu tô cansada de tudo, tá tudo doendo, eu não aguento mais. Só queria poder dormir, porque desde que minha amiga morreu eu fico ouvindo vozes. Na verdade, nunca mais fui feliz desde que minha filha morreu – as lágrimas e palavras escorriam dela como sangue, vivas e pulsantes. Instintivamente puxei minha cadeira para perto da poltrona e estendi-lhe lenços de papel.

Ao longo dos cinquenta minutos daquela primeira sessão, Mariana me contou da sua gestação traumática, que resultou na morte da filha prematura horas após ter nascido. E eu sentia a sua dor, não em um nível que me impedisse de trabalhar, mas em um nível que me permitiu entrar em contato com meus próprios fantasmas: duas gestações que resultaram em abortos dolorosos, e a quase morte do meu único filho, que nasceu prematuro e por diversas vezes dançou com a Morte naquela UTI neonatal.

Ao final da sessão, Mariana estava mais alerta e se dirigiu à recepção, com um esboço de sorriso no rosto. Nos despedimos, dei-lhe meu número de celular para emergências, guardei meu rascunho de relatório e fui para a casa. Tirei meu jaleco e olhei de relance para meu braço, de onde me olhavam algumas linhas rosas. Eu havia me arranhado no dia anterior.

Abracei meu filho, que sorriu e logo se desvencilhou para brincar com algo. Cumprimentei minha mãe, que deitada na cama, ainda assim conseguiu cuidar do neto para que eu fosse trabalhar. Como ela mesma dizia, mesmo no auge da depressão ela sempre pensava nos filhos. Mesmo com uma arma na mão para atirar em seus miolos ela pensou no meu irmão mais velho e, chorando muito, continuou. Eu não me lembro disso, mas ela conta que quando eu era pequena eu ia enxugar suas lágrimas com um paninho. Por diversas vezes ouvi “só tô aqui ainda por sua causa” vindo dela, o que me causava profunda culpa cada vez que eu atentava contra minha própria vida.

O que não me impediu de tomar duas cartelas de antidepressivos no Ano Novo e me trancar no quarto, porque não havia recebido nenhum convite e meus ex estavam postando fotos com as atuais. Eu queria dormir. Dormir e não acordar nunca mais. Queria arrancar aquele vazio, cortar em pedaços. Mas em vez disso, o que me restava era dormir. Briguei com todos que me vinham dar feliz ano novo e, naquele torpor, dormi até terça-feira, acordando apenas para dar refeição ao meu filho, minha única razão de permanecer viva. Logo eu, psicóloga e suicida. Que credibilidade eu passaria com minha vida pessoal fodida dessa forma?

Enquanto escovava os dentes para dormir, me olhei o espelho. O que devolvia era uma mulher beirando aos trinta, com olheiras. Tomei um banho morno, ajeitei o menino para dormir e tomei um chá de camomila. Desde o episódio do Ano Novo, passei a tomar apenas o Prozac receitado pelo psiquiatra e me acalmava com chás antes de dormir.

No dia seguinte, resolvi falar com minha chefe para ver se agi corretamente e se Mariana poderia ser tratada com outro colega, já que havia a tal contratransferência e eu mesma já havia tentado suicídio.

– Olha Débora, você sabe que quem distribui os casos sou eu, né? Então. Eu percebi pelos seus status que algo não ia bem e fico feliz que tenha falado comigo sobre isso. Eu repassei a Mariana pra você porque você, mais do que ninguém, está preparada para lidar com paciente de comportamento suicida. Nesse último ano você foi ao inferno e voltou, para calar a boca de muita gente, portando empatia e tendo intuição o suficiente para agir dentro da ética. Aliás, a mãe da Mariana ligou e disse que aí de mim se ela for com outro terapeuta que não seja você. Gostaria que você se abrisse comigo toda vez que sentir que seu humor está voltando à depressão, até lhe dou alguns dias de licença. – disse ela, me abraçando.

Sempre ouvimos na graduação e na vida fora da academia que deve-se ocultar ao máximo nossa vida pessoal e que aí do psicólogo que transparecer que sofre. Mas decidi arriscar uma manobra e, na

semana seguinte, quando Mariana apareceu, mais desperta e até de batom, disse-lhe:

– Fico feliz que tenha voltado, Mariana! Sabe, quando eu disse semana passada que lhe entendia, eu realmente tenho uma certa experiência no assunto. O que você diria se eu lhe contasse que, assim como você, eu também fui diagnosticada com bipolaridade e que, antes disso, já havia tentado me machucar?

Mariana olhou espantada. Nessa hora meu coração acelerou e eu imaginei a repercussão negativa de ter me aberto com minha paciente. “Falei merda”, pensei.

– Doutora, até prefiro. A senhora entende então que eu não quero morrer morrer, né? Só queria dormir mesmo, até a dor passar.

– E mesmo assim ela não passou, né?

– É.

– Mariana, tu gosta de uva-passa na maionese?

– Hein? Gosto sim, doutora, mas não sei o que tem a ver com suicídio – Mariana me olhou tipo “que porra é essa? Bem que dizem que psicólogo é tudo doido”.

– Tem a ver com emoções – vi que ela continuava sem entender e prosegui com meu raciocínio. – Sabe o nosso paladar? É composto de doce, salgado, azedo e amargo. Uma uva-passa é doce, que mistura com o azedinho da maionese, o salgado do tempero e, tudo junto, fica uma delícia, não é mesmo? Nem sempre vamos só ter doce, o que até dá uma travadinha na garganta. Com as nossas emoções é a mesma coisa: vamos sempre experimentar uma variedade delas, até mesmo as desagradáveis fazem parte. O que parece ser um sofrimento impossível é apenas uma parte da nossa vida e, junto com a terapia e aceitação de nós mesmos, podemos aprender a lidar com elas. Alguns lidam de forma não muito saudável, como automutilando, comendo, bebendo. Mas a terapia está para dar ferramentas que nos ajudem a lidar com a rejeição, a dor, a perda. O que acha disso tudo?

– É doutora, explicando assim faz um pouco de sentido. Mas eu não sei se tô pronta ainda, não me acho capaz não.

– Bom, você hoje decidiu levantar e vir até aqui. Parabéns por essa conquista. Vamos de pouco em pouco e ver no que dá, certo?

– Tá bom, doutora. Sabe de uma coisa? – disse Mariana, com um sorriso.

– Não, diga.

– Queria que todo terapeuta fosse assim.

– Assim como? – estranhei.

– Assim, com coragem de assumir que tem problema. – e foi embora a caminho da recepção e me deixando boquiaberta.

Dois meses depois:

– Alô, é com a psicóloga da Mariana que eu falo?

– Sim, quem gostaria?

– Aqui é o Dr. Clóvis, psiquiatra dela. Tem um tempinho para discutirmos o caso dela?

– Claro, doutor.

– Pois bem. Como deve ter visto no encaminhamento, nossa paciente além de bipolar, tentou várias vezes se matar ao longo dos quatro anos que venho tratando dela, mas desde que começou a terapia com a senhora ela não foi mais internada. Essa menina já passou na mão de pelo menos três terapeutas. Posso pedir para quebrar um pouco a ética e dizer qual abordagem utilizou?

Foi aí que me deu um estalo e, rindo, respondi: – Caro doutor, apenas precisei olhar no espelho. Obrigada por me ligar, mas tenho outro atendimento em breve. Nos falamos depois, abraço.

Pode ser!

Carolina Giusti Teixeira

Pode ser que tenha sido pela infância
Pobre, mulambenta, sem recursos
Pode ser que tenha sido pelos pais
Coercitivos, ausentes, agressivos, de baixo repertório
Pode ser que tenha sido pela escola
Tradicional, conservadora, opressora
Pode ser que tenha sido pela família
Apontativa, estigmatizadora, preconceituosa
Pode ser que tenha sido pelos amigos
Julgadores, apontadores, sarcásticos
Pode ser que tenha sido por sua aparência
Estranha, espalhafatosa, diferente, torta
Pode ser que tenha sido pelos parceiros
Inapropriados, abusadores, violentos, tóxicos
Pode ser que tenha sido a opção profissional
Falta de capacidade, habilidade, inteligência
Pode ser que tenha sido por suas escolhas
Incomuns, desafiadoras, pessoais, individuais
Pode ser que tenha sido a melhor saída
Pra inadequação, pro descolamento, pra perturbação

Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)

Pode ser que tenha sido a única opção
Pra silenciar, pra acalmar, pra findar
Pode ser que tenha sido a única coisa que realmente
fez sentido
O banheiro, o chuveiro, o fio do secador
Pode ser que tenha sido mais uma falha
Incapaz, impotente, infeliz
Pode ser que tenha sido mais uma chance
Repensar, re significar, lembrar
Pode ser que tenha sido mais uma oportunidade
Reviver, reinventar, recomeçar.

O silêncio

Ricardo Luis Kruchinski

Era uma bela e ensolarada tarde de sábado. Os garotos e garotas mais velhos foram andar de bicicleta em alguma trilha da região. Eu e os outros dois caçulas da turma da rua ficamos brincando. Não lembro o que aconteceu direito mas sei que os outros dois garotos falaram que eu era chato e que não brincariam mais comigo. A dor que senti foi tão grande que fui para parte de trás de casa para tentar me matar.

Pensei em me enforcar (como em vários momentos em que senti o aperto na garganta). Não sabia, contudo, fazer nós ou qualquer coisa do tipo: era apenas um garoto de seis anos numa época totalmente analógica!

Mesmo assim peguei o material que me pareceu mais adequado para tirar minha vida. O que, no caso, foi um arame liso que sobrou da instalação do varal externo. Enrolei ao redor do meu pescoço e comecei a apertar.

Quanto mais eu apertava, contudo, mais meu pescoço “se defendia” e ficava rígido. Eu chorava, pois queria me matar e não conseguia. A dor do abandono era tão grande... Eu já fingia suportar ser o único filho de pais separados entre todos conhecidos (situação que perduraria até o final do ensino fundamental).

O pior que podia acontecer para mim acabou ocorrendo. Fui pego.

Minha mãe e o padrasto chegaram em casa! Tentei livrar-me da prova do “crime”. Não consegui. Minha mãe se assustou quando me viu e pediu o que houve. Conteí. Ela me ajudou a tirar o arame e falou para o companheiro dela. Não sei se ela falou para meu pai. Sei que a vergonha me fez ser mais contido. Nunca mais tentei, diretamente, me matar. Fiz, no entanto, coisas arriscadas, andar em telhado em noite chuvosa. Subir em qualquer lugar que achasse interessante e coisas do tipo.

Não bastava, no entanto, ter pais separados e possuir um forte sentimento de culpa e abandono. Dizem que a vítima chama o predador. Não sei se é verdade e, atualmente, não me importa! Sei que o que aconteceu me faz vacilar em escrever essa parte e não conseguirei dar detalhes.

Consigo, apenas, dizer que fui abusado sexualmente nessa mesma época. Não lembro se eu possuía seis ou sete anos. Lembro-me de muito mas me é extremamente dolorido para escrever isso.

Um dos garotos mais velhos da vizinhança me enganou com alguma historinha e me levou para a área de serviço da casa dele. Lá fui usado como uma “grande mão” enquanto ele fantasiava com algum namorico da escola. Inclusive chamando o nome dela enquanto ejaculava. Lanças me atravessam agora. Sinto-me totalmente empalado.

Dor. Raiva. Culpa. Culpa.

E essa culpa. Essa certeza de eu fiz algo errado ainda permeia minha vida. É uma quase certeza de que tudo o que eu fiz na minha vida está, de alguma forma, mesmo que eu não saiba, errada.

Esse sentimento de culpa também alcançou a separação de meus pais. Mesmo eles tendo se separado quando eu nem três anos tinha essa culpa alcançou este fato. Repetidas vezes eles falaram de que eu não tinha culpa de coisa alguma, eles eram os responsáveis pela separação. Minhas emoções, contudo, assumiram que eu sim tinha alguma culpa nisso. Pois se eu não existisse não haveria brigas entre eles. Os dois se separariam e pronto. Certo que essa culpa foi fortalecido por frases “de brincadeira” de minha mãe ao falar que os peitos dela estavam murchos por minha causa.

No entanto o comportamento que mais me abalou vindo de meus pais foi o desinteresse. Não que eles realmente não se importassem comigo mas sim que eu não vi eles fazerem algo a respeito ao estu-prador quando descobriram o que aconteceu. Novamente eu senti-me culpado. Senti-me sozinho. Senti-me vítima e réu. Indigno de receber justiça. Carinho eu recebia, não sei se eu tinha certeza do amor... pois fiquei procurando atenção em tantos outros lugares...

O principal deles era o jogo. Qualquer tipo de jogo. No jogo eu era bom. E em poucos jogos eu perdia para alguém. Os jogos eram meus amigos e nunca falharam comigo. Não me deixavam sozinho quando precisavam fazer outra coisa.

No entanto o jogo não me serviu somente como fuga da realidade. Se transformou numa prisão. Visto ser mais fácil a lógica, a vida, os dilemas e problemas dos jogos. Ignorei a existência de tais coisas no mundo real.

Prisão esta que me trouxe amigos (ou seriam companheiros de cela?) mas impediu-me de esforçar-me em qualquer trabalho que realizasse e me prendeu em alguns outros vícios. Fiquei por muito tempo vivendo num mundo à parte da realidade. Buscando ser o melhor no mundo virtual mas o mais coitadinho no mundo real.

Na prática vivi e ainda vivo um suicídio social o qual não consigo explicar direito. Não que eu fosse anti social, bem pelo contrário, era (ou sou) carente. Sempre agindo como coitado, alguém que merecia pena. Só que isso irrita as pessoas. Isso me afetava ainda mais.

Quando mudei de fé, as coisas pareceriam ser melhores. Ledo engano, ao menos em parte. O enorme vazio que eu sentia foi-se. No entanto, o isolamento social ainda era uma constante. E mesmo apoiado em minhas necessidades emocionais e até parentais, com o passar do tempo e a dificuldade em atingir o patamar moral por mim esperado me fizeram distante da religião (e às vezes de Deus também).

Continuei seguindo minha vida. Namorei, noivei, e quanta dor senti e causei. Ela também sofreu abusos, e mesmo eles não sendo de ordem sexual foram até piores dos que eu sofri. Me formei e sou concursado, pois sim, sabemos que os depressivos tocam suas vidas

normalmente: conversam, saem, brincam e se divertem, mas sempre há aquela presença, ou ausência, em tudo que fazem.

Para mim era a sensação de deslocamento. Os quais só fui começar a entender a poucos anos quando conheci mecanismos de autocohecimento. Também encontrei religiosos mais preparados em me ajudar e comecei a fazer terapia específica para meu problema (a incapacidade ou desinteresse de alguns profissionais é assustadora).

No entanto, mesmo assim, somente após uma briga e uma caminhada em meio à chácaras pude, ao fugir de alguns cachorros, ver a cor e a adrenalina da vida! A vontade viver tinha voltado porque meu instinto de sobrevivência foi ativado. Chega a ser irônico que um cachorro bravo conseguiu me tocar mais fundo do que várias pessoas sequer chegaram perto. Agradeço a Deus por isso.

Hoje, a vida é bela. Tenho um raio de sol que me sorri todos os dias pelas manhãs. Um sorriso desdentado e de poucos meses mas que eu amo tanto que não consigo mensurar. E tudo parece se encaixar que até meu sonho de ser escritor está se concretizando em 2018. A vida é bela prestes a completar um ano sem depressão. Mesmo que a Velha Companheira Cinza ainda venha me fazer algumas visitas, atualmente ela não mora mais comigo.

Carta aos meus suicídios

Débora Mendes de Oliveira

Não posso colocar data nem horário, muito menos endereçar esta carta. Olho o calendário e ele pouco me diz. Os últimos meses são ambíguos, tive minha vida em minhas mãos por tantas vezes, e ao mesmo tempo que a abandonava, eu a agarrava. Algo existia, além das cartelas de remédios vazias e o vômito no chão. Eu queria pulsar mas a dor me paralisava.

Muitas vezes escrevi o meu adeus, sempre acompanhado de um pedido de desculpas. Pedido que me permitiu continuar a viver. Não poderia deixar outras pessoas serem consumidas pela dor que me consumia. Chorava, me virava do avesso e me segurava no colo, enquanto eu me fantasiava novamente com meu melhor sorriso e seguia pelo labirinto.

Oras, não foram tentativas de suicídios que eu tive, eu passei por inúmeras mortes neste processo. Matei partes dentro de mim que renasceram com diferentes facetas. Enquanto algumas partes morreram e se enterraram como raízes de novas verdades e sentimentos. Eu desafiei a morte, esse bicho de nome feio, por sorte eu ganhei!

Por vezes relutei escrever esta carta, eu que tenho casa, carro, família, amigos, emprego, estudos e comida na mesa, não me sentia no direito de me doer. Ingrata! Eu me julguei tantas vezes e não sabia

o que mais me cansava, a mente ou o corpo. Respirar é cansativo! E no cansaço do caminho o mal do século me alcançou. A doença da alma, a doença de ricos, a frescura, a falta de Deus, o drama...

Pelo julgamento muitas vezes me calei, outras vezes espernei por um socorro. Do modo avião ao não responder do meu corpo, deixei em luto meus pais e amigos. Eu vivi o meu luto, alma morta de corpo vivo.

Aos poucos ia percebendo que ao meu redor outras pessoas se matavam, abertamente ou em lutas silenciosas. Dor, medo, ansiedade, pavor, tristeza e choro! São palavras que estão no dicionário, mas são incapazes de mensurar o sentir, sentir calado. Não há palavras para o ato de fazer a dor parar, a não ser a morte.

Foram as palavras, ah, as palavras! Ouvi muitas, palavras de força e carregadas de amor. Acredito que foram elas que me salvaram, as que eu escrevi e as que eu ouvi. Palavras que gritei chamando a morte, que eu agradeci por não terem desistido de mim, que me sussurram no ouvido que eu era capaz.

É minha morte, eu quis te antecipar, mas você foi generosa comigo e me fez cuspir todas as feridas e verdades que eu tenho. Escancarou os meus sentimentos mais profundos, deixou a mostra meus pontos fracos. Mas eu estou aqui, de pé, infelizmente não são todos que te vence. Continuo aqui, assim como todos que se reconstroem, se reinventam, dia a dia, numa constante procura por um sentido que talvez exista ou não...

Luz e sombra

Luz de Carvalho

Às vezes, quando conseguia, eu me perguntava, por quê?

Na maioria das vezes, eu só sentia meu rosto molhado de tantas lágrimas que mais pareciam cachoeiras...

Ora a dor era tão grande que sentia meus ossos estalarem e minha alma virava pó,

Ora não sentia nada, e isso me assustava muito mais...

Quando a noite ia chegando, meu coração palpitava de tanto temor, porque o silêncio e a escuridão escancararam a porta de um abismo que por muitas vezes tive dificuldade de sair...

Foram dias e noites batalhando com minha mente e lutando para entender todos aqueles pensamentos e escolher um a seguir...

Era estranho olhar para as pessoas que eu tanto amava e acreditar que melhor seria não existir ou deixar de existir...

Ah,... Essa dor que não passava. Esses pensamentos que não cessavam.

Essas lágrimas que não acabavam e essa eterna sensação de vazio e indiferença perante a vida que só aumentava a cada dia...

Sempre tive fé, sempre acreditei em Deus e continuava acreditando, mas isso era diferente...

Eu me questionava se me fazia de vítima, se estava exagerando, se era ilusão ou coisa da minha cabeça...

Até que numa crise de choro, tomei uma das decisões mais importantes de toda a minha vida...

Eu tava decidida a sair de casa, eram quase 14 horas daquela tarde de agosto, não sentia mais meus pés, as lágrimas não paravam de sair, o coração batia muito forte, tão forte que me sufocava...

Se eu tivesse que fazer algo, teria que ser agora, porque aquilo que sentia era diferente de tudo que já havia sentido, era uma mistura de dor com desespero e liberdade tão grande que me deixou fora de mim...

Mas antes de sair de casa, eu tive ajuda, liguei para uma amiga que me chamou pra conversar no trabalho...

Foi eu chegar lá, e ela percebeu tudo e com toda sabedoria foi logo providenciando o necessário para me socorrer...

Talvez não fosse tão sério, porque eu mesmo com dificuldade consegui pedir ajuda, talvez no fundo eu só precisasse que alguém me visse verdadeiramente e agisse por mim; talvez se ela não tivesse me atendido, eu não estivesse escrevendo aqui, talvez ninguém percebesse nada até eu concluir a minha decisão...

São tantos talvez e tantos se, mas isso não importa mais, porque eu estou aqui e estou viva...

Hoje, cada dia pra mim é um sinal de esperança. Acordar é mais uma chance de ser feliz. Olhar meu rosto no espelho e ver o brilho dos meus olhos me faz acreditar que posso fazer a diferença...

Meus dias são como meu caminhar, um pé após o outro, firmes no chão e com a certeza de sempre seguir em frente; deixando o passado no seu lugar, porque por mais que exista a sombra...

A Luz Sempre Brilhará!

Um pequeno pedaço de mim

Danielle Cristina dos Reis

Algumas vezes me deito e peço em silêncio para não acordar mais, quando o dia nasce e percebo que ainda estou ali, por vezes me alegro, em outras fico triste. Difícil conviver com essa dualidade, esse sentimento de querer estar morta e ao mesmo tempo estar viva. Buscar significar, ou melhor, ressignificar minhas experiências e minha vivência é a minha luta diária. Quem me vê cercada de pessoas, sorriso no rosto, boas notas, viajando, dançando e ajudando outras pessoas nem imagina as batalhas que travo dentro de mim. Os picos depressivos, os surtos de ansiedade. Nos últimos meses emagreci cerca de 7 quilos, sem dieta, sem exercício, todos perguntam o que fiz, acredito que passar as horas se corroendo por dentro, também acaba corroendo o físico e me fazendo emagrecer. Aparento ser um poço de segurança para as pessoas que estão ao meu redor.

Desde que me conheço por gente, tive que amadurecer muito rápido, não conheci meu pai, pois quando ele soube que minha mãe me gerava, a abandonou, apenas me registrou com seu sobrenome por pedido de minha mãe, mas nunca deu nenhum suporte. Como as pessoas podem fazer isso? Minha mãe sempre me deu todo carinho e atenção, e fez tudo que pode para me criar bem, se relacionou com outra pessoa a qual fala que nunca gostou, mas que fez isso para poder

ter condições de me criar, eles brigavam sempre, e eu sempre ouvia minha mãe reclamar que era culpa minha ela estar com essa pessoa, que tudo o que ela fez foi para que eu não morresse de fome. Eu e meu irmão convivemos muito tempo com as brigas intermináveis de nossos pais, não podíamos sair de casa sem que isso causasse mais brigas, nem mesmo ao cinema podíamos ir, ele era super controlador.

Cresci, estudei e quando consegui um emprego que conseguisse manter, saímos dessa vida, agora com toda a responsabilidade da casa nas minhas costas, eu tinha 20 anos e agora tinha minha mãe e meu irmão para sustentar, além da casa e contas, minha mãe não trabalhava e meu irmão não tinha idade. Talvez para tentar me esquivar de tudo ou fazer sentido em algo comecei namorar, o que eu achava que seria uma coisa boa, aumentou minha ruína. Ele era muito controlador, possessivo e extremamente ciumento. Eu concentrava todas as minhas forças e minha vida em amar e estar com aquele homem. Brigávamos muito, as acusações sobre mim e meu passado eram frequentes, nesta época comecei me cortar...

A dor que eu sentia era tão grande que o único modo de aliviar um pouco era através do sangue, eu fazia cortes finos no pulso com uma agulha cirúrgica e depois ia abrindo eles lentamente com a ajuda da outra mão, até brotar sangue. Somente com o esvair do sangue, eu sentia esvair um pouco da minha dor. Minha família nunca desconfiou nem percebeu esses cortes, eu sempre usava pulseira ou relógio, e ao contrário do que muitos dizem, que quem se corta quer chamar atenção, atenção era justamente o que eu não queria para minha situação, até porque eu não tinha justificativa racional para isso, problemas todo mundo tem, mas eu não conseguia lidar nem explicar essa dor e esse vazio, era algo muito maior do que eu conseguia controlar ou expor em palavras. Esse relacionamento ruiu quando em um ataque de ódio e ciúmes ele me bateu, me desferiu um tapa tão forte no rosto, que quando lembro, ainda hoje sinto minha face ruborizar. Na hora fiquei chocada, e só conseguia chorar e pedir desculpas, ainda achava que eu era a culpada e merecia apanhar. Sofri calada, sem contar para ninguém, sentia uma enorme vergonha por

Um pequeno pedaço de mim

aquilo. Em casa ainda chorei muito, mas eu não queria ser mais uma vítima que ficaria presa a um companheiro e seria espancada o resto da vida, preferia morrer de uma vez, ou fazer o que eu fiz, optar por viver... Reuni minhas forças e rompi o relacionamento, não sem muita confusão, pois ele não aceitava foi ao meu trabalho várias vezes, até que por fim desistiu.

Apesar do sentimento de vazio continuar presente, diminuiu conforme eu fui trazendo mais responsabilidade para mim, comecei realizar outras atividades, viajar, a ter mais contato com a natureza, conhecer outras pessoas e iniciei a faculdade de enfermagem e minha vida tomou outro rumo. Os cortes foram tornando se esporádicos, até cessar, hoje, não me corto.

Pareço um poço de segurança para as pessoas a minha volta, mas com o término da faculdade me sinto cada vez mais ansiosa, com medo e insegura de não ser boa o suficiente, de não saber o suficiente. Vou ser responsável por vidas, por salvar vidas e estou pedindo que alguém salve a minha. O único momento em que me sinto dona da situação é quando estou com os pacientes, parece que ajudar quem sofre mais que eu, me dá forças para não desistir. Toda vez que penso em desistir, penso em todas as vidas que posso salvar os abraços fraternos que posso dar, e se você está lendo isso, e sente esse vazio, essa vontade de que tudo acabe e tudo suma, pense nas coisas boas que você ainda pode fazer, pessoas que pode ajudar talvez isso ressignifique as coisas na sua vida, assim como ajudam a ressignificar a minha.

Conto esse pequeno pedaço de mim, para talvez tentar justificar que esse peso que tenho trazido há tanto tempo seja resultado não de um fato isolado, mas de muitas coisas que acontecem no dia a dia e você não conta para ninguém, tudo o que tenho passado nesse tempo todo, essa é a primeira vez que realmente escrevo, e escrever assim como falar, faz com que as coisas se tornem reais e comecem a ficar mais fáceis de ser visualizadas e compreendidas. Desde que tomei a decisão de escrever aqui, me sinto melhor e mais leve, como se tivesse tirado um pouco desse peso, então se você é uma pessoa que carrega algum peso ou alguma dor, procure alguém para dividir isso.

Sinto tudo, não sinto nada

Olga Marie

Dentro de mim é um vazio. Um vazio tão grande que encontro dificuldades para explicar meus sentimentos. As palavras se foram e com elas, talvez, os sentimentos tenham ido também. Talvez, nada mais me reste. Talvez, eu apenas exista. Diversas incertezas, e nesse caos, apenas a certeza de que elas é que preenchem o meu vazio.

Vivo apenas seguindo as obrigações, como se nada fosse prazeroso para mim. Vivo com um sentimento de nunca ser o suficiente para nada. Talvez, porque nem eu saiba ainda o meu caminho e seguir o conselho do gato de Alice: “Quando não se sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve.”, não está me levando a lugar algum. Sinto que preciso lutar contra meus desejos todos os momentos, pois preciso suprir as expectativas alheias. Sinto que não posso ser eu, porque preciso de uma função social, preciso ser produtiva e “ser alguém na vida”, e parece que esse caminho não se alinha a quem eu sou de verdade. Não posso ser eu, porque sou autodestrutiva. É errado ser eu. Cansa ser sempre errada. Cansa ter que lutar contra você mesma todos os dias. Cansa. Estou cansada. Estou vazia. Acho que no fundo eu só estou ignorando a vida, porque está doendo.

Os dias estão cada vez piores. Sinto que me arrasto em tudo que faço, e tudo que faço é um sacrifício. Sinto que nunca serei feliz e que

a angústia e a aflição me acompanharão para todo o sempre. Em meio a este furacão, me questiono: “Para que continuar com a minha vida se tudo que sinto são sentimento ruins? Para que continuar se tudo que eu sinto é dor? Para que continuar se nada parece estar certo? Como continuar se sentindo assim? Como continuar quando se está cansada de lutar contra si mesma todos os dias? Como continuar quando não há mais esperanças? Como continuar quando tudo que você acredita é que o mundo é injusto e que as pessoas passam a vida em meio a aflições? Como continuar?” Eu me questiono todos os dias, e para ser sincera, em muitos momentos eu me convenço de que não vou continuar. Concluo, então, que a morte é a única certeza é que não há razões para prolongá-la quando a vida não te dá motivos para ficar. Parte de mim quer acreditar em um amanhã melhor, mas maior parte está vazia, não sente mais nada, apenas continua esperando que o Universo reja sua vida até a morte.

As noites são mais difíceis ainda. Acho que a escuridão traz uma onda de sofrimentos maior. Talvez porque quando eu era pequena eu tinha crises todas as noites antes de dormir, achando que ia morrer, que não iria mais acordar, ou então, que eu não iria conseguir dormir e ser a última a dormir na minha casa sempre me assustou. Talvez, eu tenha crescido traumatizada, e hoje, mesmo com 21 anos, ainda tenha medo da morte.

Em noites boas, eu apenas adormeço de tanto cansaço. Em noites ruins, eu tomo meu indutor de sono para não perder nenhum minuto das minhas preciosas cinco horas de sono. Em noites péssimas, eu não quero dormir. Nessas noites eu planejo mil e uma formas de acabar com minha vida. Nestas noites eu penso até meus neurônios ficarem perturbados de nunca conseguirem chegar a lugar nenhum. Nestas noites eu me arranho, eu me corto, eu me machuco, porque eu sinto ódio. Ódio de mim, por não ser o que eu queria, por não sentir o que eu queria, por não conseguir ser feliz. Ódio da vida por me doer tanto, ódio dos meus pais por me colocarem no mundo, ódio das pessoas por não me notarem, por não me ajudarem. Em meio a esse ódio, eu me puno. São tentativas ingênuas de transformar minhas

dores da alma em dores físicas. Pelo menos, as dores físicas a gente consegue cuidar com mais facilidade, elas cicatrizam, elas passam com o tempo. As dores da alma são mais profundas, é mais difícil cuidar do que não se vê.

Uma das minhas piores noites foi numa quinta-feira. Eu estava exausta da minha rotina e sem perspectivas de conseguir mudar algo a médio prazo. Eu me lembro estar chorando em frente ao espelho, conversando comigo, quando me convenci de que não valia mais a pena viver. Convenci-me de que não adiantava lutar contra a morte, ela iria chegar e não existia motivos para eu continuar viva quando tudo que eu sentia era dor. Convenci-me, então, de que agilizaria o processo da Natureza e de que acabaria com meus dias. Estava decidida, não queria mais continuar assim, eu queria me matar. Cinco segundos após este pensamento, comecei a chorar mais do que já estava e tive medo de mim mesma. Eu tive muito medo de mim mesma, medo de perder o controle, porque eu sabia que naquele momento eu encontrara a coragem que tanto procurava, eu sabia... e estava em meio a um enorme sofrimento, o qual já devastara minha alma em pedaços.

Ainda não superei aquela quinta-feira. Ainda não gosto da vida. Ainda penso em agilizar. Ainda sofro todos os dias, sinto uma dor que aperta meu peito, minha alma agoniza tanto que a dor reflete em meus músculos, em minha pele, em meu corpo. Ainda sinto dores físicas por tanto chorar e lamentar. Ainda me arranho. Ainda me corto. As noites ainda são mais difíceis. Ainda sinto ódio. Ainda não sei ser feliz. Mas, eu entendi, naquela quinta-feira, que eu também não quero morrer.

Tento não me afogar no paradoxo de não querer viver nem morrer. Ainda não encontrei meu lugar, pois a vida é dor e a morte não parece ser a solução. Apenas sigo com meu vazio.

Pílulas

Caiubi Teruya Maranhão

O que quer o poeta, se não uma verdade
Uma que faça os dias avançarem
Fazer morada num sentido
Mas o que fazer quando o cinismo arrebenta a porta
Te coloca de joelhos
Até você rastejar no limbo
O mundo não é esse que vemos
Então uma pessoa desiste
Pega todas as pílulas
Faz morada numa música e dá adeus ao mundo
Espera ser abraçado pelo esquecimento
E tudo que espera é não acordar nunca
Pensei nisso
Quantas pessoas são rechaçadas pela falta que o mundo implica
As palavras voam mas os sentimentos caminham
Quase como uma súplica de todo um mundo implorando por si
Ele sobrevive
Que história quer contar com isso?

Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)

Apenas que as penas do que um mundo decrépito fez
Marca para sempre o amor cansado
O mundo insistia a cada dia
E na obrigação para consigo mesmo
Aprende-se a se apaixonar a cada dia
Sôfrego caminha
Mas de cabeça erguida avança
Ninguém merece o peso de um suicídio nas costas
Então... Estamos aqui
“Pelas pessoas que ama” disseram
E assim é
Até o último dia.

Filha de uma mãe sobrevivente ao suicídio

Vanessa Guedes

Ser filha de uma sobrevivente a múltiplas tentativas de suicídio não é nada fácil.

Minha mãe já tentou se matar de várias maneiras; tentando se cortar, se sufocando com cordas, tomando medicamentos fortíssimos com bebida alcoólica. Não foi nada fácil vivenciar cada um destes momentos durante a minha adolescência e vida adulta.

Ela não conseguia se enxergar amada, não percebia a beleza que a vida oferece, a cada dia se afundava em suas tristezas e amarguras do passado, não se permitia viver o presente e nem fazer planos para o futuro.

Em cada momento eu estava com ela e pelo fato de ela não enxergar todo o meu amor e esforço para que ela se sentisse bem, me sentia invisível.

Quando eu tinha 12 anos, ela se separou do meu pai, antes do divórcio ela nunca tinha tentado o suicídio, viveu em uma relação abusiva, onde apanhava muito do companheiro. A bebida e o ciúmes sempre foram os pivôs das brigas. Quando eu tinha a idade acima mencionada, meu pai tentou abusar de mim, minha mãe percebendo a situação resolveu se separar dele.

Mas anos depois ela jogou em minha cara que só se separou por causa de mim, não para me confortar, mas para me culpar.

Como a minha mãe sempre foi do lar, precisaria de ajuda para nos sustentar, sim, eu e mais dois irmãos. Um mais velho e a caçula. O primogênito e eu temos 11 meses de diferença de idade. Imagine, ela engravidou com 18 anos sem querer e logo em seguida, grávida novamente, foi difícil lidar com isso.

Para piorar a situação, quando eu nasci, meu irmão estava internado se recuperando de uma pneumonia, e sempre ficou na cabeça da minha mãe que ele acreditava que estava sendo substituído por outro bebê, e ela passou a vida inteira, pelo menos os próximos 37 anos, tentando mostrar para ele, que não era nada disso. É geralmente me desprezando e colocando ele em relevância em tudo. Inclusive ele era o único a ter festas de aniversário em casa. Na realidade, ele nunca ligou muito para ela, ele é violento, agressivo, eles têm conflitos até o dia de hoje.

Quando a minha mãe tentou se matar pela primeira vez, ela pediu para que eu fosse à farmácia e comprasse para ela alguns medicamentos. Acho que eu tinha entre 13 a 14 anos, eu não entendia nada de medicação. Como tínhamos meu avô que era conhecido por todos no bairro por ter um comércio e ser um homem muito bom, todos me conheciam como a sua neta, inclusive o dono da farmácia que liberou a compra de tal medicação sem a prescrição médica, mesmo sabendo que era um remédio forte.

Cheguei em casa, entreguei os medicamentos para a minha mãe e continuei encaixotando as coisas, pois estávamos de mudança mais uma vez. Sim, desde que a minha mãe se separou do meu pai, sempre foi muito orgulhosa em aceitar ajuda de alguém. Quando finalmente aceitou o apoio do meu avô que abriu um pequeno comércio para ela, na periferia da zona sul de São Paulo, ela não conseguiu manter por muito tempo o negócio e quebrou. Pagávamos o aluguel do estabelecimento e também da casa. Nesta época eu já trabalhava e continuava estudando para ajudar nas despesas, mas ela nunca aprendeu a gerir muito bem as finanças, até os dias de hoje.

Por fim, quando percebo que a minha mãe está muito quieta no quarto, diante da bagunça da mudança, resolvi checar se estava tudo

bem, quando chego no quarto percebo ela caída no chão, as caixas de remédios vazias, a embalagem jogada e a garrafa de cerveja seca. Compreendi que ela tentou se matar, saio desesperada pela rua gritando por socorro, quando as pessoas vêm ao meu encontro e tentam entender o que aconteceu, começam a julgar a atitude dela, mas não me ajudam a socorrer. Até que chega um vizinho e corremos para o hospital mais próximo.

Meu irmão neste momento olha no mais profundo da minha alma pelo olhar e diz:

“Você matou a nossa mãe, quem mandou você comprar aqueles remédios sua idiota”. Fiquei desorientada, confusa, desesperada.

Ela foi levada com urgência para o procedimento de lavagem estomacal. Na minha cabeça, muito tempo se passou e eu orando, pedindo a Deus que poupasse a vida dela, pois eu precisava dela, queria cuidar mais da minha mãe, por mais que ela não se interessasse muito por mim. Ela era uma pessoa extremamente violenta comigo, quase não me lembro de seus carinhos, mas sim de muitas surras desnecessárias, inclusive com fio de ferro.

Clamei a Deus e compreendo que Ele me escutou, minha mãe volta e pede para me ver.

Me senti tão bem, muito feliz, mas quando me aproximo dela, ela ainda falava baixo, estava sonolenta por conta da medicação. Ela olha dentro dos meus olhos e diz:

“Como eu te odeio sua cretina, eu queria a morte e você me trouxe a vida novamente, mas que inferno! Muito obrigada por nada, some da minha frente, não quero te ver nem tão cedo”. Aquilo acabou comigo, tentei me esforçar ainda mais para que ela sentisse que poderia contar comigo sempre, que eu a amava. Anos se passaram, outras tentativas surgiram, até que um dia, depois de casada e já com a minha filha, decidi quebrar meu laço afetivo com ela. Eu não aguentava mais aquela situação, e compreendi que eu precisaria ter forças, ânimo, saúde e energia para cuidar da minha recém família, e foi isso que eu disse a ela, da última vez que cortou os pulsos. Disse que quando ela quisesse viver que me procurasse. Eu desenvolvi transtorno de

ansiedade e depressão por conta de tudo isso, eu vivia com medo de encontrá-la morta.

Hoje ela ainda é sobrevivente, nunca mais tentou se matar de forma brusca, atualmente é alcoolista, depois do trabalho bebe todos os dias, quase não se alimenta. De certa forma tem se revisto e tentado se aproximar dos filhos, mas ainda tenta se matar aos poucos.

Depois deste tempo que a deixei, me fortaleci, me tratei, estudei, cresci, pude aprender a perdoá-la, a desenvolver empatia pela sua história de vida e aprendi que precisava viver a minha vida, ter os meus sonhos, ficar bem. Desta maneira posso ajudá-la quando precisar. Um dia ela ficou muito vulnerável, me chamou a ajudei, desde então fazem dois anos que voltamos a ficar próximas novamente.

Aprendi que ninguém muda ninguém, mas que a nossa alegria verdadeira pode contagiar as pessoas que amamos.

Vale a pena

Maria Karina de Melo Soares

O vento frio soprava em sua face pálida, mas ela nem sentia. Ao alto, a lua a observava, indiferente.

Pode parecer clichê, mas ela via sua vida inteira desfilar ante seus olhos. Se viu menina, perdida na pobreza de sua cidadezinha natal. Lembrou de seu pai, pedreiro por vocação e necessidade. A imagem mais nítida que tinha dele era vê-lo sentado na cadeira de balanço do terraço da casa, abarcando com os olhos – miúdos e azuis – o imenso canal à sua frente.

Já de sua mãe, protestante e austera, tinha lembranças conflituosas. Ora a via como a mãe devotada de quando um dos muitos filhos adoecia; outra hora lembrava do quanto ela lhe batia quando fazia travessuras, ou seja, quase sempre. Distraída, quase não percebeu o quanto repetira esse mesmo padrão com seus próprios filhos, nove no total. A mãe que exigia perfeição quando era, ela própria, tão imperfeita!

Mas esse passado estava tão distante!... Hoje, agora, naquele minuto, não era a vida com seus pais ou com seus filhos que a fazia balançar na amurada da varanda do décimo segundo andar. Não saberia explicar o que a impulsionava, o que a fazia oscilar entre a vida e a morte. Havia toda uma vida de privações, medo dor, raiva, frustrações...

Sentiu uma angústia no peito, enquanto olhava para baixo e calculava se cairia dentro ou fora da área do prédio. Olhou ao redor para as milhares de luzes dos outros prédios, ruas e carros... Milhares de pessoas, milhões talvez, e ela se sentindo tão só!

Atrás de si o apartamento jazia, silencioso. Todos – marido, filhos – dormiam, tranquilos, sem sequer imaginar o que ela pretendia fazer. Ela nunca compartilhou com qualquer um deles a sua dor. Sentia vergonha de sua fraqueza, do quanto havia se entregado a uma vida que não, não lhe cabia. Tentara confidenciar, em vão, com centenas de garrafas de álcool, mas elas nada lhe traziam além de mais vergonha e mais dor.

Com uma perna para fora da varanda e outra para dentro, não hesitava com relação ao que queria fazer. Apenas se dava os últimos minutos antes de se atirar em direção ao nada. Não, não acreditava em vida após a morte, nem em um deus ou um ser superior. Achava de verdade que nenhum deus deixaria seus filhos sofrerem tanto. Nenhum deus faria vista grossa para a dor que sentia, uma dor estranha, absurda e muito, muito grande.

Empinando o queixo ela decidiu que era chegada a hora. Saltar para a morte, concluiu, era o melhor a ser feito. Deixaria de ser a esposa alcoólatra, a mãe fria e pouco amorosa que sabia ser.

Quando passava a segunda perna para o vazio da noite, sentiu-se sendo puxada para dentro do apartamento. Uma das filhas a vira e, desesperada, a resgatara. Depois disso, gritos, luzes, comoção. Fora descoberta. Olhou ao redor para os rostos pálidos e assustados. Mais de um filho chorava. Com o coração apertado percebeu que, apesar de tudo e contrariando toda a lógica, era amada. Mais do que amara a própria mãe e, certamente, mais do que merecia ser amada.

Marido e filhos a levaram para a cama, surgiu um copo de água com açúcar... Não sabiam bem o que falar – pudera, ela não os tinha ensinado a falar de amor, de carinho ou de qualquer sentimento.

Passada a comoção, foram todos deitar. No horizonte o sol ameaçava surgir. Não imaginava que veria mais uma alvorada. Mas também não imaginava que era amada... e era.

Vale a pena

Foi dormir com um dos filhos deitado aos pés da cama – numa vigília que duraria até a colocação de redes de segurança nas janelas. Dormia também com uma certeza: quase havia deixado a tristeza vencer a luta e a desesperança lhe empurrar em direção à morte. Mas havia sido levada, pelo amor de sua família, a acreditar que a vida, mesmo imperfeita, vale muito a pena ser vivida.

Categoria II – Enlutados pelo suicídio

Sobre o que tenho aprendido com sobreviventes enlutados

Luciana França Cescon

É muito significativo para mim escrever neste segundo volume de “Histórias de sobreviventes” um capítulo que vai falar sobre sobreviventes enlutados por suicídio, pois tenho refletido cada vez mais acerca desta temática, tanto na prática, no trabalho com pessoas em luto, quanto em estudos sobre psicoterapia para pessoas enlutadas e o manejo do luto por suicídio na terapia cognitivo-comportamental, abordagem psicológica com a qual trabalho.

De 2012 até o ano de 2016, enquanto eu trabalhava na Saúde Mental e também pesquisava sobre prevenção do suicídio, não havia pensado sobre a dor daqueles que perdem um ente querido desta forma. Envolvida com os casos de pessoas com comportamento suicida que chegavam ao serviço no qual atendia, observava o sofrimento emocional e as diferentes determinações que existiam em cada ideação suicida ou tentativa de suicídio, mas não havia ainda tido um contato próximo com pessoas enlutadas por suicídio.

Conheci o termo “*sobrevivente*” durante a pesquisa para a dissertação de Mestrado (CESCON, 2015). De acordo com Scavacini (2018, p. 46), sobreviventes são as pessoas que tiveram sua vida impactada por perderem alguém significativo por suicídio, “*sendo a sobrevivência seu propósito fundamental, principalmente quando se trata de aprender a viver*”

sem a pessoa querida”. Considera-se que cada morte por suicídio afeta diretamente cerca de cinco a dez pessoas (BERTOLOTE, 2012), porém sabemos que dependendo do contexto, este impacto pode ser muito maior; por exemplo, o suicídio de um universitário não atingirá apenas aos seus familiares e amigos, mas aos seus colegas, professores e possivelmente a toda a comunidade acadêmica, em diferentes graus, dependendo do vínculo que existia entre os envolvidos.

Quando fui convidada pela Karen Scavacini em 2016 para ser uma das colaboradoras do Instituto Vita Alere, comecei a me aproximar das vivências das pessoas enlutadas por suicídio que participavam dos grupos de apoio e esta tem sido uma das experiências mais transformadoras da minha vida. Ao facilitar, junto à psicóloga Elis Regina Cornejo, os grupos de apoio do Vita Alere que acontecem na Vila Mariana (do início de 2017 até dezembro de 2018) e em Santos (de 2017 até o momento), pude perceber as especificidades do luto por suicídio, mencionadas na literatura, porém muito mais profundas e complexas na realidade. Minha discussão neste texto será sobre o que tenho observado e refletido a partir da experiência como facilitadora de grupos de apoio para sobreviventes enlutados.

O luto por suicídio: quando perguntas importantes ficam sem respostas

Você chora, para, pensa, tem raiva, não aceita, se revolta, é consumida pela impotência, se culpa, culpa o morto e chora de novo. Por algum tempo, sua vida fica como se estivesse em compasso de espera, o corpo e a mente precisam encontrar o chão firme, mas você flutua em busca de respostas. O duro é que em grande parte elas nunca virão. (FONTENELLE, 2008, p. 148)

Primeiramente, penso ser importante conceitualizar o que se entende por luto. Para Bowlby (2004), o termo “*luto*” refere-se uma categoria ampla de processos psicológicos provocados pela perda de uma pessoa

amada. De maneira geral, todos nós já experienciamos os sentimentos que surgem após uma perda significativa, como tristeza, saudade, angústia, ansiedade, entre outros; e é esperado que nos enluteamos diante do rompimento de um vínculo afetivo. Parkes, um dos mais importantes pesquisadores sobre o tema, afirma que o processo de luto é o preço do amor – nós enlutamos porque perdemos alguém que era importante para nós, por isso, essa é uma reação natural, que terá um processo singular para cada pessoa (FRANCO, 2010).

Algumas pesquisas sugerem que não existem diferenças significativas entre o luto por suicídio e o luto causado por outro tipo de morte violenta e inesperada. Porém, existe uma quantidade significativa de estudos científicos que afirmam que os sobreviventes enlutados por suicídio são expostos a um luto específico, de forma geral mais complexo e frequentemente mais angustiante, intenso e duradouro do que os demais (SANTOS E TAVARES, 2014; FROMA E MCGOLDRICK, 1998). Em quase todos os casos, existe o desejo de saber o motivo do ato, se algo poderia ter impedido a morte, ou seja, perguntas que nunca serão respondidas. Fine (2018), sobrevivente enlutada pelo suicídio do marido, refere que:

O suicídio é diferente das outras mortes. Nós, os que ficamos para trás, não podemos dirigir a nossa raiva à injustiça de uma doença mortal, de um acidente aleatório ou de um assassino desconhecido. Em vez disso, sofremos pela mesma pessoa que tirou a vida de nosso ente querido. Antes de começar a aceitar nossa perda, precisamos lidar com as razões dela – e com o reconhecimento gradual de que talvez nunca saibamos o que aconteceu, nem por quê (2018, p. 14).

Solomon (2018), ao refletir sobre o suicídio de um amigo, traz algumas perguntas que de alguma forma se parecem com aquelas que frequentemente surgem nas falas dos sobreviventes, como *“Saber do efeito de seu suicídio teria bastado para impedi-lo? Se o tivéssemos amado vivo como o amamos morto, ainda estaria vivo? Suas esperanças frustradas*

significam que a alegria que sentiu nunca foi real? [...] A morte sempre esteve escrita em você [...] Deveríamos ter sabido vê-la?” (p. 24).

A intensidade de sentimentos (como tristeza, culpa, raiva, vergonha, medo de uma “herança genética” do comportamento suicida e o silêncio imposto pelo estigma e tabu em relação a este tipo de morte) faz com que no luto por suicídio haja uma tendência maior para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos psiquiátricos como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, ideação suicida e maior propensão para comportamentos autodestrutivos, como consumo de álcool e drogas, especialmente no caso de adolescentes que perderam um dos pais por suicídio (SANTOS E TAVARES, 2014; FROMA E MCGOLDRICK, 1998).

Schneidman criou o campo da suicidologia e também voltou-se para o estudo do impacto do suicídio nos sobreviventes enlutados, dando origem ao conceito da posvenção. O termo aparece na literatura científica brasileira a partir da dissertação de Mestrado de Scavacini, desenvolvida na Suécia em 2011. Na posvenção, são realizadas intervenções de cuidado e assistência para as pessoas que foram afetadas pelo suicídio de alguém. Para aprofundar o conhecimento sobre a posvenção, sugiro a leitura do capítulo “*Luto por suicídio: a jornada dos sobreviventes*”, escrito por Elis Cornejo no primeiro volume de “Histórias de sobreviventes” (2018).

Entre as ações de posvenção, estudos têm apontado a importância dos grupos de apoio como recurso terapêutico para os sobreviventes enlutados. Compartilharei a seguir algumas reflexões a partir dos encontros dos grupos de apoio do Vita Alere.

“Somos os amigos que não gostaríamos de ter” – Grupo de apoio

Muitas pessoas sentem uma dor emocional tão intensa após o suicídio de um ente querido que se perguntam se irão conseguir sobreviver. [...] seu luto não permanecerá para sempre. Ele irá mudar à medida que você lida com ele [...]. Se decidir, poderá sair dessa experiência como uma pessoa

plena, integrando essa vivência em sua vida e tornando-a mais significativa para si mesmo e para os outros. Na verdade, a influência dessa pessoa querida ainda estará viva. (CLARK, 2007, p. 37).

Parkes (1998, p. 213) afirma que “*o apoio em grupo é um bom meio para conhecer pessoas que se encontram na mesma situação, contribuindo, inclusive, para que os enlutados não se isolem socialmente*” (p. 213).

Os grupos de apoio do Instituto Vita Alere acontecem em São Paulo desde 2014 e atualmente ocorrem mensalmente em quatro datas e locais diferentes: são dois grupos na capital de São Paulo; um em Santos/SP e outro no Rio de Janeiro.

Certa vez, ouvimos de um dos participantes a seguinte frase: “*Somos os amigos que não gostaríamos de ter*”. Isto porque o fator universal que os une é ter sofrido o impacto do suicídio de um ente querido. Porém, uma vez que não é possível desfazer o que aconteceu, a maioria refere o quanto se beneficia destes encontros nos quais é possível falar sem medo de julgamentos, em um local no qual todos os sentimentos são validados e acolhidos. Algumas pessoas que nunca participaram de um grupo de apoio ao luto podem pensar que ouvir as histórias de outros enlutados apenas aumentaria o sofrimento de cada um. Mas, assim como um provérbio chinês ensina: “*Uma alegria compartilhada transforma-se em dupla alegria; uma dor compartilhada transforma-se em meia dor*”. Ao encerrar cada reunião, os participantes devem dizer algo que expresse como eles estão saindo do encontro, e ouvimos na maioria das vezes palavras como “*Gratidão*”, “*Aliviada*”, “*Acolhido*” e “*Esperança*”.

Uma parcela significativa dos participantes frequenta as reuniões regularmente, portanto vão também criando laços entre si ao longo dos encontros. Do sentimento de desamparo e tristeza de onde parecia que não nasceria mais nada, surgem novas possibilidades de apoio, solidariedade, compaixão e empatia.

Os membros de um grupo coeso sentem afeto, conforto e um sentido de pertencimento no grupo. Eles valorizam o grupo e

sentem que são valorizados, aceitos e amparados pelos outros membros. (YALOM E LESZCZ, 2006, p. 62).

Tenho observado que ao contar sua história para os outros, a maioria dos enlutados consegue também ouvir-se. E um dos efeitos mais positivos que identifico no grupo é o momento no qual um sobrevivente enlutado acolhe a fala de outro e tenta acolhê-lo, sem julgamento. Ao oferecer o melhor que existe em si mesmo para o outro, muitas vezes o enlutado consegue posteriormente voltar este mesmo olhar de compaixão para si mesmo. Também penso que é uma experiência importante quando o sobrevivente, em meio à sua dor, sente-se incapaz de ajudar alguém ou de ter algo ainda dentro de si que possa ser doado ao outro; e, durante o encontro, muitas vezes percebe que oferecer uma palavra ou um olhar para alguém são gestos grandiosos, capazes de amenizar o sofrimento que é compartilhado.

Estas experiências em grupo não poderiam ser vivenciadas na terapia individual e oferecem uma outra forma de favorecer a elaboração do luto. Mais do que uma vivência terapêutica, trata-se de uma experiência humana.

Sobrevivendo: a resignificação possível da perda

Nos estágios iniciais do luto, os enlutados sentem como se tivessem perdido tudo de bom que vinha daquela pessoa que morreu; com o tempo eles descobrirão que isso não é verdade. Assim como os filhos adolescentes podem se separar de seus pais porque agora carregam consigo o mundo presumido destes, quando uma viúva diz 'Ele vive em minha memória' isso é literalmente verdadeiro. O reconhecimento desse vínculo contínuo com o morto é uma das coisas que tornam possível deixar que a pessoa se vá, simplesmente porque sabemos que nunca deixaremos de tê-la aqui. (PARKES, 2009, p. 48).

O termo *sobrevivente* surgiu justamente porque entende-se que existe uma vida antes e outra depois de um suicídio.

Em um instrumento que utilizei durante o Aprimoramento em Luto no LELu (PUC-SP), o Questionário Hogan Grief Reaction, um dos itens de avaliação do processo de luto era de crescimento pessoal. Afirmativas como “*Tenho mais compaixão pelos outros*”, “*Estou mais forte devido ao luto que passei*” e “*Eu me preocupo mais com os outros*”. É certo que ninguém gostaria de passar por este tipo de experiência de crescimento, mas os enlutados frequentemente trazem o quanto passaram a reavaliar seus valores depois do suicídio de um ente querido e como, na maioria das vezes, buscam ressignificar sua perda e viver como uma forma de manter presente a memória de seu ente querido falecido. Neste processo, muitas vezes tornam-se mais empáticos e engajam-se na prevenção do suicídio. Muitos livros e blogs foram criados por sobreviventes enlutados como forma de expressar e compartilhar seu processo de luto com outras pessoas. Livros como “*Sem tempo de dizer adeus*” (FINE, 2018) e o blog “*No m'oblidís*”(www.nomoblidís.com.br) são materiais escritos por sobreviventes que têm ajudado a outras pessoas que foram impactadas pelo suicídio de alguém.

Homenagens como a Colcha da Memória Viva, trazida pelo Instituto Vita Alere para o Brasil tanto em sua versão física quanto na versão virtual, são outras formas de auxiliar os sobreviventes a ressignificar sua experiência de luto e de demonstrar afeto pelos seus entes queridos.

Durante o processo terapêutico de lutos que tenho acompanhado profissionalmente, tenho trazido com frequência um texto da Martha Medeiros que ressignificou a morte do meu pai durante meu enlutamento: na crônica “*O último a lembrar de nós*”, publicada em 2009, a escritora traz uma ideia de Amós Oz, que propõe que vivemos “*até o dia em que morre a última pessoa que lembra de nós. Pode ser um filho, um neto, um bisneto ou um admirador, mas enquanto essa pessoa viver, mesmo a gente já tendo morrido, viveremos através da lembrança dele. Só quando essa pessoa morrer, a última que ainda lembra de nós, é que*

morreremos em definitivo, para sempre”. Ao compreender que existe uma parte de seu ente querido que permanecerá sempre viva dentro de si mesmo, o enlutado vai aos poucos ressignificando sua perda. Quando o sobrevivente enlutado começa a trazer em seu relato mais conteúdos sobre o legado de quem partiu (memórias, histórias, saudades e adaptações graduais na vida que continua a seguir seu fluxo) do que a forma como a morte aconteceu, compreendo que o luto está sendo elaborado, no ritmo de cada um.

Como Fine (2018), alguns sobreviventes farão as pazes consigo e com seu ente querido em nome do amor:

Eu nunca saberei o que ele estava pensando, há quanto tempo tinha planejado sua morte, por que tirara a vida naquele momento específico e, o que era mais doloroso, o que eu poderia ter feito de diferente para salvá-lo. Aos poucos, comecei a compreender que, para aceitar sua morte e celebrar sua vida, eu teria que perdoar nós dois pelo que tinha acontecido. (FINE, 2018, p. 20).

Para finalizar, o que tenho aprendido com os sobreviventes enlutados por suicídio é que nós, seres humanos, nos fortalecemos quando apoiamos um ao outro e que o amor realmente é mais forte do que a morte.

Sigo acreditando que o melhor da vida são os encontros.

Referências

- BERTOLETE, J. M. *O suicídio e sua prevenção*. São Paulo: Editora Unesp, 2012.
- BOWLBY, J. *Apego e perda: tristeza e depressão*. Vol. 3 da trilogia. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- CESCON, L. F. *Cuidado, frágil: aproximações e distanciamentos de trabalhadores de um CAPS na atenção ao suicídio*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde. Unifesp Baixada Santista, 2018.

- CLARK, S. *Depois do suicídio: apoio às pessoas em luto*. São Paulo: Gaia, 2007.
- FINE, C. *Sem tempo de dizer adeus: como sobreviver ao suicídio de uma pessoa querida*. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2018.
- FONTENELLE, P. *Suicídio: o futuro interrompido – guia para sobreviventes*. São Paulo: Geração Editorial, 2008.
- FRANCO, M. H. P. (Org.). *Formação e rompimento de vínculos: o dilema das perdas na atualidade*. São Paulo: Summus, 2010.
- FROMA, W.; MCGOLDRICK, M. A perda e a família: uma perspectiva sistêmica. In: _____. *Morte na família: sobrevivendo às perdas*. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- MEDEIROS, M. *O último a lembrar de nós*. Crônica. Redação Donna em 31/10/2009. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/colunistas/martha-medeiros/noticia/2009/10/martha-medeiros-o-ultimo-a-lembrar-de-nos-cjpn05135012baqcng1e9eprf.html>.
- PARKES, C. M. *Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações*. Trad. Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus, 2009.
- SANTOS, S.; TAVARES, S. Sobreviventes. In: SARAIVA, C. B.; PEIXOTO, B. ; SAMPAIO, D. *Suicídio e comportamentos autolesivos: dos conceitos à prática clínica*. Lisboa: Lidel, 2014 (pp. 445-453).
- SCAVACINI, K. *O suicídio é um problema de todos: a consciência, a competência e o diálogo na prevenção e posvenção do suicídio*. Tese de Doutorado. USP São Paulo, 2018.
- SOLOMON, A. *Um crime da solidão: reflexões sobre o suicídio*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.
- YALOM, I. D.; LESZCZ, M. *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Uma carta de amor: onde psicólogos choram, as flores têm espinhos e a vida se refaz

Jalane Moura Maia Bezerra

Hoje não é um dia comum! Hoje é 17 de setembro de 2018 e o senhor faria 64 anos de vida. Resolvi escrever a sua história painho, a nossa história. Ao contrário dos que muitos pensam e julgam, essa é uma carta de amor. Esse é o meu presente para ti e para o universo. Por muito tempo calei, ficava envergonhada de falar a minha filiação: você é filha de quem? Quem são seus pais? Quando se mora numa cidade pequena, sua identidade é atrelada a identidade dos seus pais. O medo sempre me acompanhou, o choro velado, a angústia, o pesar, desde o ano de 2010, quando o senhor faleceu por suicídio. Aquele foi o pior ano da minha vida; meu marido havia infartado aos 27 anos nesse mesmo ano, éramos recém-casados. Menos de um mês depois aconteceu a fatídica tragédia: um surto psicótico do meu pai fez com que ele tirasse a vida dos meus dois irmãos, da minha madrasta, e tirasse a sua própria vida. Nada seria igual a partir daquele sábado de 15 de maio. Minha vida deu uma virada de 180 graus. Mas como? O pai da psicóloga fez isso? Ele surtou? Que tipo de psicóloga é essa que nem cuidou do próprio pai, como vai cuidar dos pacientes? Essas foram algumas das indagações que ouvi na época do acontecido. Como foi difícil sobreviver a tantos julgamentos. Realmente, o termo sobrevivente se aplica perfeitamente a nós enlutados por suicídio. “Assassino, assassino! Como foi capaz de

tirar a vida de duas crianças, uma de 2 e a outra de 4 anos?"; "quando ele aparecer, vamos acabar com ele! Vamos queimar, linchar"; essas frases eu escutei no velório e, principalmente, no enterro dos meus irmãos e da minha madrasta. E eu pensava: meu Deus, não bastando ele morto, ainda querem matá-lo de novo?! Foram três dias de terror, pois o corpo do meu pai havia desaparecido nas águas do Rio São Francisco, pois ele, para ter certeza de sua morte, usou uma arma de fogo para atirar contra si próprio e, em seguida, se precipitou da ponte metálica que liga a cidade de Paulo Afonso na Bahia ao estado de Alagoas. Eu tinha certeza que ele estava morto; mas muitas pessoas conjecturaram muitas coisas, inclusive, que ele havia feito tudo aquilo e fugido. O corpo desaparecido reforçava a fantasia de fuga na mente dessas pessoas. Meu sofrimento era visceral; eu clamava por Deus e Nossa Senhora para nos livrar daquele pesadelo. Essa família que morreu era o segundo casamento do meu pai, na qual nasceu meus dois irmãozinhos por parte de pai. Eu, minha mãe e meus dois outros irmãos somos a família do primeiro casamento. Nossa união, cumplicidade, força e fé fez com que renascêssemos das cinzas, assim como Fênix. Nos dias do ocorrido, não desgrudávamos; dormíamos juntos, resolvíamos todas as pendências e problemas juntos. Ao terceiro dia, o rio São Francisco resolveu dar uma trégua para o nosso sofrimento: liberou o corpo de painho que estava submerso, estando preso por galhos e tocos no mesmo local que ele se precipitou. Era um grande sinal de que as coisas iam começar a ficar bem; foram muitos rumores e total crueldade com os nossos sentimentos e com nossa vida. As fotos dos homicídios vazaram na internet; as pessoas comentavam do crime "com requintes de crueldade" que ele fizera, mas ninguém se lembrava de mim, da minha mãe e dos meus irmãos. Aquilo era uma vitrine de horror; as pessoas compartilhavam e comentavam sobre as cenas da violência; como o ser humano consegue se comprazer da miséria e da dor do outro? Por morarmos numa cidade pequena, o ocorrido ganhou uma proporção descomunal, inclusive uma projeção na rede nacional de televisão. Logo que o corpo apareceu e foi reconhecido, fizemos o enterro dele às pressas; era quase dezoito horas da noite.

Despistamos os jornalistas que estavam próximo ao Instituto médico legal e corremos para fazer o enterro que contou com a presença de pouquíssimas pessoas (eu, mainha, meus dois irmãos, meu sogro, quatro ou cinco amigos próximos e um primo paterno). Graças a Deus conseguimos arranjar um padre que fizesse a recomendação do corpo já que somos católicos.

Tivemos que fazer tudo à calada do quase anoitecer, afinal, muitos eram os revoltados e dispostos a “matá-lo” novamente. Os dias corriam lentamente. Meu irmão mais velho conseguiu passar o mês conosco, pois residia em Salvador e o caçula já estava de férias na cidade. Minha mãe, um pedaço de rocha viva, era quem nos dava a base e sustentabilidade emocional necessária. Essa mulher de rocha, cujo nome é Maria José, foi quem resolveu toda a tramitação do enterro dos meus irmãozinhos e da minha madrasta. Até para nos dar a notícia da tragédia, lançou mão de toda sua maestria materna para nos revelar e ao mesmo tempo nos acolher e proteger. Eu e meu irmão mais velho, fomos mais poupados dos fatos, por estarmos em Salvador no dia fatídico; tudo foi sendo revelado passo a passo: primeiro, a morte do meu pai; segundo, o suicídio; terceiro, os homicídios. Já meu irmão caçula, por estar passando férias na cidade, não teve a mesma sorte; ficou sabendo da notícia da pior forma possível, através do rádio e telefonemas das pessoas menos avisadas.

Com pouco tempo depois, meus irmãos voltaram para Salvador seguindo suas rotinas e eu permaneci em Paulo Afonso. Minha vida seguia num formato diferente; me sentia como se estivesse flutuando; esquecia muito das coisas e desenvolvi uma desorganização crônica com meus objetos, roupas e documentos pessoais. Além disso, apresentei sintomas de estresse pós-traumático; dormia mal e chorava quase todos os dias, escondido. Tinha muitos sonhos e pesadelos. Sentia uma tristeza profunda, os comentários alheios adentravam minha alma como verdadeiras foices afiadas. Eu fiquei anestesiada por um bom tempo. A terapia me ajudou bastante a superar toda aquela tragédia. Voltei a atender no consultório pouco tempo depois. Meus pacientes também me ajudaram muito. Nenhum deles invadiu

minha intimidade; a grande maioria sabia do ocorrido, porém, ao final da sessão ou seguravam fortemente minha mão ou me abraçavam; outros alisavam meu cabelo e diziam: tudo isso vai passar. Todos esses gestos de amor e respeito foram me fortalecendo. Meu consultório aumentava a clientela a cada dia, muitas pessoas procuravam os meus serviços clínicos e eu não conseguia entender isso, pois ainda tinha muito medo do julgamento das pessoas.

Tempos depois descobri que eu era humana e que psicólogos também choram, afinal somos gente de carne, osso e lágrimas. Eu, minha e meu marido nos fortalecíamos juntos. Em 2011 engravidei de Dante, meu primeiro filho. Ele nasceu em maio de 2012, mês que marcou minha vida para a dor e para o amor. Em setembro de 2015, nasceu Davi, meu segundo filho. Eu continuava aprimorando meus estudos e atuando como psicóloga clínica e escolar. A priori, eu brigava muito com Deus, pois várias pessoas que me procuravam apresentavam ideação e comportamento suicida. Por quê essas pessoas me procuravam? Logo eu marcada por tamanha tragédia? Deixei de brigar com Deus e decidi estudar mais o universo da vida de flores e espinhos de cada existência humana. Em 2017 fiz um curso em suicidologia e me apaixonei. Logo após, fui aprovada no mestrado com um projeto de prevenção de suicídio nas escolas. Continuo sendo mãe, esposa, estudante, filha, irmã, amiga, psicóloga. A vida se refez e se refaz a cada dia que aceito minha missão de cuidar de almas tão sofridas e doloridas. Não tenho mais vergonha de falar quem foi meu pai. Meu pai, o senhor foi o grande laboratório de minha existência. Todo seu transtorno bipolar e instabilidade emocional não escamoteou ou diminuiu o seu amor por mim e meus irmãos; o senhor nos amou da forma que podia; sofreu também ao seu modo e nos concedeu a vida para que pudéssemos contar hoje a grande história de amor que vivemos nos melhores momentos de nossa infância, com a saudade apertando nosso peito todas as vezes que vemos as flores das caribeiras amarelas caídas no chão da primavera, sabendo que algumas flores podem ter espinhos, mas nada impede a beleza da flor, assim como nada impede a certeza de que a vida se refez e se refaz em cada um de nós.

Não há nada que um suicídio não resolva

Roberto Maia Filho

Era com essa frase que eu costumava brincar e achava engraçado como ela chocava as pessoas, mesmo em tom de brincadeira. Até então eu não tinha tido nenhum contato próximo com o suicídio. O mais perto que tive, foi na minha adolescência, estudando do Colégio Salesiano, soubemos que o pai de um amigo da escola, tirou a sua vida. Isso há uns quarenta anos atrás era um assunto em que se sussurrava ao ser comentado. Eu lembro que ficamos ao redor dele, conversando outras coisas e ninguém comentava nada com ele.

Vamos pular alguns anos, e já na década de 1980, quando fazia enfermagem pela UFPE, tive informações sobre os serviços do CVV, Centro de Valorização da Vida e tive duas situações com eles. Num primeiro momento, liguei como usuário, mas não que tivesse com alguma ideiação suicida, devia estar triste na época, não me recordo, mas lembro-me sim que a conversa foi bem agradável e que serviu para desabafar o que me entristecia naquele momento. Provavelmente tenha sido algum desgosto amoroso, ou alguma gaia como se fala atualmente. Depois dessa experiência com o atendimento do CVV, soube do recrutamento de voluntários, cheguei a ir no posto da Ilha do Leite, aqui em Recife-PE, mas naquela ocasião, não me senti à vontade para assumir a responsabilidade de me tornar um voluntário.

Tinha a vontade mas não tive a firmeza em ter a disponibilidade de tempo, que o serviço do CVV requeria.

Então vamos saltar para o ano de 2007, onde eu já estava casado/separado/casado/separado/casado novamente, e com três filhos, meus maiores tesouros e meu grande orgulho. Dois meninos do primeiro casamento e uma linda menina, com 14 anos, do segundo casamento, que morava com a sua mãe a algum tempo em São Paulo. Quando eu escuto a frase “A vida é uma caixinha de surpresa” me vem à mente aquela noite, a noite do dia em que a minha filha Jessica se suicidou. Eu estava já deitado, e minha esposa se preparava para vir a para cama e dormirmos. Seria o final de mais dia de semana qualquer, quando recebo um telefonema. Vejo o DDD 11 e já estimava que fosse notícias dela, pois não tinha falado com ela a alguns dias, mas ao atender uma voz desconhecida começou a conversar comigo, perguntando se eu era Roberto, o Pai da Jéssica, o que eu respondi que sim e antes que eu pudesse perguntar qualquer coisa, ela me transmitiu a notícia de que ela, a minha filha Jessica, tinha tido um acidente e que infelizmente tinha falecido. Ela tinha se suicidado pulando de um viaduto, próximo a sua casa, e um caminhão a tinha atropelado, logo após a queda.

Até aí eu tenho uma lembrança nítida, mas o que aconteceu depois me é muito vago na memória, eu fiquei sentado na cama, quase cata-tônico, sem qualquer reação, não conseguia falar, gritar, chorar, até respirar era complicado. Marlete é que pegou o telefone e terminou a conversa com aquela pessoa e depois veio me ajudar. A partir daí foi uma sequência de providências para comprar passagens em cima da hora e sem recursos, a contar com a grande ajuda de amigos. Só no avião é que a ficha começou a cair e só me vinha uma frase na cabeça, que era que eu precisaria “fazer o reconhecimento do corpo”, Eu chorava e implorava a Deus para que eu não passasse por aquilo e que chegando lá não foi preciso. Fizemos o sepultamento dela em Barueri ao qual nunca mais tive coragem de retornar. Eu queria esquecer que tudo aquilo tinha acontecido, eu não comentava e até fugia do assunto. Me doía muito a simples menção do nome Jessica Heloisa, como também da palavra Suicídio.

Não há nada que um suicídio não resolva

Sofri muito, chorei muito, me culpei, me desesperava e chegava até mesmo a brigar e culpar Deus, mesmo sabendo que era Ele que me confortava nas minhas crises solitárias, ano após ano.

Hoje em dia, 2018, onze anos depois que Jessica se foi, eu consigo escrever essas linhas sem problemas, mas até uns dois anos atrás, era uma tarefa impossível para mim, até que participei de um treinamento em PNL – Programação Neuro Linguística, e com isso consegui resolver muita coisa dentro da minha cabeça, ficando em paz com ela, com Deus e comigo mesmo.

E como também se diz, que o mundo gira, e foi numa dessas viradas que me toquei da existência do CVV e aquela vontade que eu tive em ajudar, nos idos de 1980, me vieram novamente a mente. Procurei por informações e dei sorte de ter um curso Preparatório e de seleção para novos voluntários. Achei que seria relativamente fácil, mas no decorrer das aulas é que vi o quanto que a instituição prima pelo programa de Prevenção ao Suicídio. Conclui o curso, os estágios e hoje me dedico a 5 horas por semana em dar apoio emocional a quem precisa e nos procura através do telefone, pelo número 188, como forma eficaz de prevenir o Suicídio.

Hoje eu olho para trás e faço uma resignificação da frase que outrora usava para brincar, que hoje é um dos principais temas e objetivos da minha vida...

Não há nada que um suicídio resolva.

Uma lágrima

Alessandra Santos

Ao começar elaborar as idéias para esboçar no papel, percebo o quanto vai ser difícil entrar em contato com os meus pesadelos, é uma mistura de tudo, amor, ódio, raiva, são tantas emoções! Têm alguns desses sentimentos que até esse momento não o tinha vivido. Não sabemos ao certo! Por que cada hora nos invade com emoções diferentes. Sentimentos avassaladores destrutivos! É confusa e dificultosa a elaboração dessa análise... O olhar para dentro de nós é uma devastação sem tamanho e só aí que enxergamos os pedaços trincados do nosso eu. Agora sim entendo o porquê temos tantas crises existenciais! E aí volto a mim, e me pergunto “O NORMAL SERIA VIVER!” num mundo angustiante e sofrido desse, que viver é esse? Uma vida tão, tão triste e vazia.

Por que viver esse mundo sombrio! A meu ver a vida sempre foi doída, mas como dizia a minha mãe, não fique caída até a próxima queda, você tem o dever de se erguer e continuar é continuar até conseguir. Então me levantava rápido e continuava... Até então achava minha mãe como uma base de batalhas que víamos nos filmes de guerra, e nessa base se fazias vencedores... Tinha certeza que ela tinha criado filhos fortes (foram tantas perdas).

Dormir uma terça feira friozinho eu estava empolgada um

semana de férias, marquei de fazer meu cabelo às 10hs da quarta feira dia 20 de Julho de 2017. Exatamente às 10h10min eu liguei o telefone e começou a vim um monte de ligação da minha mãe é imediatamente ela ligou... (mãe) Filha a onde você está, (eu) oi mãe estou fazendo o cabelo! Não sei por que mas, sentia o coração disparar, (mãe) filha corre lá casa do seu irmão aconteceu alguma coisa com ele não foi trabalhar, a voz dela estava trêmula, (eu) calma mãe está tudo bem às vezes ele perdeu a hora está dormindo, (mãe) mas ele não atende o celular, já liguei para o seu irmão seu irmão também não consegue falar com ele, seu padrasto está lá e não consegue entra. Calma mãe estou indo e desliguei o celular e sair correndo.

Levou 7 min. Para eu chegar à casa dele apenas 7 min. Quando conseguimos arrombar o portão eu corri para a escada parecia que eu estava em câmara lenta eu conseguia ouvir minha respiração cansada, e quando abrir a porta do quarto meu irmão estava pendurado no teto. Nessa hora fiquei paralisada, senti um gelo subindo pela minha espinha não conseguia sair do lugar, comecei a gritar é acordei na Santa casa de misericórdia de Santo Amaro. Tudo parecia um pesadelo em que eu não conseguia acordar, tive um surto e fui sedada mesmo sem saber, minha mãe estava lá também.

Dia 20 de julho, o dia da morte de uma família inteira ninguém é mais o mesmo desde então. Não tenho expectativa nenhuma, tudo é um imenso vazio. As dúvidas, as negações e a todo momento PORQUE, PORQUE, PORQUE! Como prosseguir diante de uma dor, uma ausência absurda que se faz presente todo o momento. Como prosseguir diante de uma culpa absurda que me atormenta dia após dia, chega até a perder o ar e por um momento você deseja sim estar morta. Como? Por que isso aconteceu? Como eu não percebi nada? Será que pode acontecer de novo com a minha família? Eu ficava elaborando em pular no mesmo buraco para encontrá-lo é pode ter aquela conversa que ficou faltando, pedir desculpas, dá aquele beijo e dizer baixinho eu te amo irmão.

Acordo gritando na noite pedindo perdão tenho medo do claro e

não fico no escuro, sempre que as luzes se apagam eu o vejo, passo as noites chorando baixinho e um medo incontável toma conta de mim eu tomo remédio e mais remédio para apagar da minha mente o meu irmão pendurado e quanto mais eu desejo que a minha cabeça pare de trabalhar mais ela e contra a mim.

Foram dias sim! Que desejei não mais viver. Tem dias sim! Que penso em não mais viver. Tudo me dói e quando as pessoas me perguntavam onde dói eu não sei explicar.

Como eu não tive um minuto do meu tempo para conversar com meu irmão. Como não percebi nada, porque ele estava sofrendo o que estava acontecendo com ele. O que meu Deus! Perguntas que não se tem respostas. Após um ano eu estou tentando voltar a estudar. Estou tentando buscar conhecimento nessa área. Sou psicóloga formada não sei se é por isso que me culpo tanto. Pedir a fé em Deus. Estou fazendo análise. Estou tomando remédios que sempre fui contra e não tenho tantas expectativas para o futuro, o melhor que tenho pra hoje é está de pé. Não posso forçar a minha mente por que eu apago não demora, mas sinto que estive fora de mim por horas. Não tenho idéia como voltar a atender, mas tenho esperança que vou obter o conhecimento necessário para trabalhar com a prevenção e posvenção. Pode até ser uma idealização imaginária; mas só assim vou esquecer-me da minha dor acolhendo com muito amor e respeito quem se encontra nesse mesmo sofrimento.

Também gostaria de ressaltar o quanto tem profissionais desqualificado com o tema, sei que as pessoas usam muito o termo “o suicida”. Mas no primeiro momento passei numa analista que sempre reforçava na sessão seu irmão foi vítima do suicídio. Meu irmão não foi vítima de nada, porque pensar assim é como dizer que meu irmão foi vítima dele próprio e a meu ver tenho certeza que ele só queria viver num mundo de paz. E só isso! Apenas isso!

Toda vez que escuto essa música penso na nossa infância, e em tudo isso que ficou todas as lembranças, todos os risos todas as tristezas é dava mesmo pra ser herói. Eu te amo, sempre e pra sempre.

Era Uma Vez (Kell Smith)

Era uma vez

O dia em que todo dia era bom

Delicioso gosto e o bom gosto das nuvens serem feitas
de algodão

Dava pra ser herói no mesmo dia em que escolhia
ser vilão

E acabava tudo em lanche

Sobre viver

Terezinha C Guedes Máximo

Sobreviver a morte de um filho, talvez seja a pior coisa da vida, e se essa morte for por suicídio, essa sobrevivência passa a ser bem mais árdua. O luto pela morte da minha filha, para mim está sendo um processo de autoconhecimento mais doloroso que eu podia um dia supor ter que passar.

O suicídio de minha filha, matou também alguns dos meus sonhos, minhas conquistas e minhas esperanças, mas não é uma morte por inteiro, não é de forma concreta que sinto.

Sinto uma morte que me rodeia, uma morte em vida que experimento quando eu me privo de muitas coisas, me culpo de outras tantas, por ficar perdendo o tempo que tenho imaginando como seria se pudesse voltar ao passado e na busca incessante do motivo que a levou a cometer o ato e eu vou tendo a sensação de que corro sem sair do lugar.

Uma morte que experimento, quando não ligo mais para a minha saúde, fico desleixada achando que se sofrer um mal súbito, seria uma verdade um prêmio, um alívio.

Quando sinto uma saudade infinita ainda dolorida que rasga meu peito e que faço da tristeza uma companheira.

Mas ao mesmo tempo, algo contraditório me acomete diariamente,

o de querer buscar uma nova forma de vida. E é sobre este viver que hoje quero falar, pois afinal de contas, sou sobrevivente e é sobre viver que quero falar.

Do viver apesar das dores e sofrimentos, viver apesar das angústias e sentimento de fracasso que me remete a morte da minha filha, sobre viver uma vida e a reconstruindo a cada dia que passa sem a presença dela, sobre viver uma vida que ainda segue sem cor, arrastada, mas que é uma vida.

Por mais difícil que seja, não dá para ficar me punindo e punindo os outros, afinal ainda tenho vida é preciso fazer deste tempo que me resta, algo de útil, viver a vida de forma mais branda, mais leve, apesar de toda essa forma pesada que ela se transformou, caso contrário, não conseguirei seguir adiante. E que posso sim, viver a vida fazendo algo que minha filha se orgulharia de mim.

Ela era uma pessoa muito boa de um coração infinitamente grande e acredito que hoje o que venho fazendo para sobreviver, de alguma forma faz com que ela continue viva e ajudando seja lá quem for.

Eu não posso viver uma vida imposta por reprovações ou imposições dos juízes que acham que se fico alegre por algo, já superei, e se fico cabisbaixa ou nervosa, é reflexo do trauma de se perder um filho por suicídio.

Creio que posso viver os dias que me forem dados de forma a amar e ser amada, compartilhar o que sei e o que sinto, ser grata por ter tido a dádiva de ser mãe de um anjo e sentir em todas as minhas ações a sua aprovação.

É sobre viver que quero falar daqui para frente, da vida e sobre a vida e não esquecer nunca que enquanto eu viver, ela viverá em mim.

Uma história real: relato de uma sobrevivente

Cecilia Maria Grepaldi

Era uma segunda feira, por volta das quatorze horas, eu trabalhava meio período e já estava em casa arrumando a roupa na máquina de lavar ou será que estava varrendo o chão? Não lembro direito. Ficou apenas o registro em minha memória da cena de meu marido chegando em casa.

Entrou pela porta da cozinha que dava de frente à área de serviço onde eu me encontrava. Éramos recém-casados, há pouco mais de um mês, eu com 23 anos e ele 25, a mesma idade de meu irmão, e naquela época não tínhamos telefone, pois ainda não haviam instalados cabos no bairro, o que levaria cerca de um ano para podermos nos comunicar. Nesta época, claro, não existia celular nem e-mails, Messenger etc. A única forma era pedir o telefone da vizinha emprestado ou deixar recado por ela. Mas nesse dia meu marido não poderia deixar um recado. Ele havia de transmiti-lo pessoalmente.

Estranhei ele chegar tão cedo, sua expressão era tensa, pensei que estivesse doente ou mesmo perdido o emprego. Ele olha para mim, fecha a porta e me diz: “Ci, sua mãe me ligou... é seu pai. Ele faleceu”. Escuto meio incrédula, começo a lacrimejar e pergunto: como?

“Ele se matou”.

Como?

“Se deu um tiro!”

Pensava: ainda estou em lua de mel! Meu pai se matou!

Como? Foi tudo muito rápido. As imagens e lembranças deste dia formam-se em minha mente como mosaicos não juntados e desconexos. Estava meio anestesiada. Muita correria, choros, explosões de sentimentos, eu assistia este movimento todo envolta numa nuvem, não conseguia juntar os fatos.

Do velório só lembro de que fiquei abraçada ao meu irmão junto ao caixão com aquela imagem, inerte, marcando em sua testa um curativo que escancarava seu ato!

Morto! Suicidou-se!

Estava tão confusa e anestesiada que no dia seguinte levantei e fui trabalhar. A coordenadora de lá falou a todos que meu pai havia falecido num acidente, pois acreditava que desta forma evitaria perguntas e constrangimentos. Eu nada disse. Eu mal pensava. Nem sabia que tinha direito a licença e poderia ficar três dias em casa! Eu não sabia que estava de luto!

Foi na porta da igreja. Pela manhã. O padre que havia me casado nos contou. Ajoelhou-se e se deu um tiro. Deixou um bilhete para que nos cuidássemos. Eu nunca li este bilhete! Não consegui!

Era um homem generoso! Ajudava a todos, dos irmãos aos menos conhecidos. Cresceu rapidamente na carreira. Seu nome era trabalho. Queria ser reconhecido pelo sucesso! Fez muitos amigos e alguns inimigos, coisa normal de quem vem de uma família muito humilde, foi o único a estudar e fazer faculdade. Gostava de dar aula. Adorava música clássica e tinha enorme prazer em ver sua filha tocar piano, paixão de ambos.

Gostava da sua pequena criação de vacas leiteiras, do touro Tupã, do ganso Gerônimo. Adorava passar as horas na terra e de ficar bem à vontade com os peões do sítio. Passava os finais de semana andando de trator e jipe com a família toda reunida.

Era um homem simples. Com o decorrer de poucos anos tudo foi mudando.

Crises matrimoniais foram acontecendo. Separou-se da esposa. Crises econômicas afetaram diretamente sua carreira. Começou a perder negócios. Perdeu dinheiro. A família separada. Processos.

Dívidas. Patrimônio ameaçado. Perda de status. Perdeu o controle! Solidão! Dor! Morte! 53 anos! Culpa! Dor! Remorso! Impotência! Raiva!

A dor de quem fica gira em torno de se culpar. De não perceber os sinais daquele que está em sofrimento profundo.

De não acreditar que seria capaz de atentar contra a própria vida!

De não estar presente! De não chegar a tempo!

De não conseguir ajudar!

Ao mesmo tempo um sentimento de raiva e de abandono por aquele que te gerou! Uma sensação de vazio por não ter sido motivo suficiente para fazê-lo querer viver!

Se pudesse voltar ao tempo! Se tivesse telefonado naquela manhã!

Se tivesse mais perto!

Se... . Se... . Se... . Infinitas indagações!

A culpa nos cala!

A raiva nos envergonha!

A tristeza nos apaga!

Penso muito em tudo que ele deixou de viver! Por ter escolhido não participar do crescimento dos filhos, do nascimento dos netos, das conquistas profissionais, da evolução da tecnologia, dos aniversários, dos Natais.

Sinto muito sua falta!

Passei os dez primeiros anos de sua morte sem falar nada a respeito, nem com amigos e muito menos na família. Era assunto proibido. Quando perguntavam dizia que ele havia sofrido um acidente.

Levei vinte anos para começar a expressar sua morte e dizer: ele se matou! Meu pai!

Hoje, trinta anos depois, acredito que compartilhar esta história possa aliviar um pouco a dor e a saudade eterna. Compartilhar destes sentimentos não o trará de volta e muito menos terei respostas à minha pergunta: Por quê?

Mas creio que é preciso falar sobre isso! E muito!

Então me tornei profissional da área da saúde mental.

Acredito que minha história pessoal levou-me a trilhar este caminho

numa esperança quase que inconsciente de que, ao cuidar do outro, daquele que sofre, ao ouvi-lo e construir com ele ferramentas de reconstrução da vida, eu possa minimamente reconstruir a vida que meu pai não conseguiu viver.

Acredito que morrer foi a escolha para matar sua dor!

Aos que ficam restam as lembranças daquele que amaram!

A esperança de ajudarmos com nosso amor e compreensão!

E a certeza de enxergar a beleza da vida com toda sabedoria!

Viver vale muito a pena!

A você meu pai, com todo meu amor, onde estiver, fique em paz!

Sobrevivemos!

O silêncio

Ionice Uchoa Ayala Cossio

E assim foi nossa última conversa às 23:54 do dia 06/10/2017.

(Filho): – Oi! Tô vivo mãe. Já devolvi a moto. Não nasci para andar de moto!

(Mãe): – Dá medo?

(Filho): – Sim, demais. Adrenalina pura. Se é louco!

(Mãe): – Ah sim, mas eu gosto. A sensação é única!

O menino acostumado com o ronco dos motores, o cheiro de graxa, dando vida às máquinas mortas, profissão que ele escolheu por paixão se calou por dois dias inteiros.

Engana-se quem pensa que o cordão umbilical seja cortado na hora do parto, o vínculo é eterno.

Algo lá no fundo do meu coração dizia: – Esse menino sumiu, isso não é normal.

Sozinho em sua casa, entristecido, procurando aqui e ali algo ou alguém que curasse uma solidão de alma. Ele vivia, após tentativas frustrantes de ter um amor para vida toda, uma alegria falsa, um sorriso tímido, muitas vezes arrancado de forma forçada, com os amigos de festa, de farra, nos paraísos artificiais.

Vivia um mundo fictício e quando essa alegria se esvaia pelo corpo, ele mergulhava numa tamanha depressão, ora isolado ora agressivo.

De um amor intenso nasceu Bernardo, luz de nossas vidas. Feito um raio de sol nasceu, o bebê mais lindo, hoje com 4 anos de idade, trazido ao mundo para nos dar a esperança de que através desse ser tão frágil a alegria brotaria de suas entranhas e viveríamos todos felizes, tal qual um conto de fadas.

Mas não foi assim, embora dono de um coração bom e tantas oportunidades de viver uma vida tranquila junto aos seus, ele optou por outros caminhos. Eu, mãe, travei uma luta solitária para arrancá-lo desse mundo surreal, regado de festas, drogas e ilusões. Não entendíamos os porquês desta escolha, filho único até os 10 anos, menino inteligente, cheio de sonhos, líder por natureza, se perdeu dentro de si, e eu gritava meu amor por ele.

Fui a médicos, palestras, dei conselhos, brigamos, nada era mais importante para ele. E aos poucos ele não percebia que sua vida estava sem controle. Fui até onde ele permitiu, dali para frente ele se apropriou da sua vida e se esqueceu dos amores que tanto queriam o seu bem.

Foram 4 tentativas de suicídio. A alma já não suportava o peso dos dias, como um grito de misericórdia ele sobrevivia e voltava a vida, fazendo promessas de que nunca mais atentaria contra a própria vida.

A última tentativa tinha sido em novembro de 2016, e lá estava eu recolhendo forças não sei de onde, para mostrar a ele que tudo valia a pena, bastava uma única decisão dele: eu confio em mim, eu posso transformar minha vida, e promover um encontro feliz comigo mesmo.

Mas não foi assim, no fundo eu sabia que ele tentaria novamente e aos 30 anos de idade, algo o venceu. O menino que procurava a morte se sentiu perseguido e acuado por um diagnóstico quase conclusivo de câncer de boca. Biópsia marcada para 4 de dezembro de 2017. E foi aí que a vida gritou mais alto e o medo real da morte tomou conta de sua alma, que agora de verdade estava acuada. E após essa nossa última conversa do dia 6 de outubro de 2017, ele não me respondeu mais.

Eu desesperada, mandava mensagens, SMS, ligava para o celular, mas ele não me atendia, era um final de semana. Então eu respeitei

o silêncio dele, mesmo achando que algo não estava correto. E não estava, você mentiu para mim, você me deixou, se sufocou até a última gota de vida, pendurado por um fio, que não era mais o cordão umbilical. Em desespero eu gritava seu nome, não queria acreditar que meu menino tão lindo, tão cheio de vida tinha partido. Num pedido desesperado, após você ter sido retirado de sua casa, eu queria ter certeza que era você. E o menino que um dia eu segurei nos braços, estava ali estendido no chão da calçada, e só me deixaram ver seu rosto.

Aquele não podia ser meu filho, era horrível, desfigurado, cheirava mal, não podia ser verdade, de novo não, eu já tinha perdido minha mãe por envenenamento há 12 anos. Eu sabia como era a dor. Eu me negava a acreditar e, você se foi e nunca mais pude olhar nos seus olhos, te dar um abraço, um aperto, uma bronca, sentir seu cheiro, rir das suas piadas, ouvir o barulho das rodas do seu skate. Tudo acabou. Em cima de seu caixão tinha só uma fotografia onde estava registrado um de nossos momentos alegres. Devolvi você a Deus com uma dor imensa, o coração sangrava e eu o deixei lá, naquela cova escura e fria, sozinho. Eu não podia fazer mais nada, eu só disse: você mentiu para mim, você disse que nunca me deixaria, e me deixou. E hoje, não faço mais perguntas do porquê da sua partida, guardo suas roupas, seus vídeos, seu skate, nossas conversas pelo celular e, daqui a pouco serão 365 dias do seu silêncio, no dia 10 de outubro de 2018. O que dizer? Nada mais. Tudo foi dito no silêncio, e eu não o tenho mais perto de mim.

O último adeus

Laura Carolina Muller

Queria poder ter tido a chance de te encontrar de novo,
De passarmos horas e horas conversando durante as nossas tardes ensolaradas,
De te mostrar minhas poesias que você tanto adorava ler,
De ver seus desenhos que tão bem você fazia,
Minha futura arquiteta favorita!
Quanta saudade de cantarolarmos juntas as músicas que ouvíamos nas rádios,
Quanta saudade de ouvir sua avó te chamando no portão de casa,
Quanta saudade de você, do seu sorriso, dos nossos segredos.
A vida é feita de ciclos e de repente precisamos nos separar,
Ao me mudar de casa já não nos víamos com tanta frequência,
Naquela época nem todos tinham fácil acesso à internet
E não existiam tantas redes sociais como atualmente.

A comunicação entre nós foi ficando cada vez mais distante

Mas o sentimento de bem querer e amizade, este nunca mudou.

Março coincidentemente era o mês do nosso aniversário
E mesmo distante sempre fazia uma prece para que
você estivesse bem,

Até que em uma tarde ensolarada recebo um telefonema,
Era nossa amiga em comum

Que com a voz bastante trêmula e embargada me
disse que você havia
falecido.

Emudeci e lágrimas escorriam por minha face,
Alguns segundos depois só consegui perguntar:
Como? Por quê?

Pensei que fosse devido aos seus problemas de saúde,
mas não... .

Ouvi nossa amiga dizer: Ela se matou!

Parece que essa frase ecoava a quilômetros de distância
do telefone,

Como se eu não quisesse ouvir a notícia que acabava
de receber.

Desejava muito te encontrar novamente,
Mas não cercada daquelas coroas de flores,
Nem naquelas condições...

Quanto choro, quanta dor por sua partida

E você parecia dormir serena

Como se estivesse aliviada por não sentir mais aquela
dor na alma

Dor que deveria estar te atormentando a tanto tempo
E você deveria estar sofrendo e sentindo tudo sozinha
e calada.

Será que se nós ainda fossemos vizinhas minha mãe
teria conseguido te levar

O último adeus

ao hospital com vida antes do resgate chegar?
Será que se nós ainda fossemos vizinhas eu poderia
ter aliviado sua dor ao te
ouvir?

Para estas perguntas nunca terei uma resposta,
Apenas a certeza de que num ato de desespero você
buscou alívio nos
remédios que sua avó tomava,
Isto me causou muita dor e tristeza,
Mas não significa que te apagarei das minhas lembranças,
Você sempre será minha amiga e futura arquitetura,
A morte separa fisicamente duas amigas,
Mas não apaga os momentos que passamos juntas!

Missa de Sétimo Dia

Antonio de Medeiros

A última vez que vi meu amigo foi no Shopping da Gávea. Ingressos nas mãos para a peça “Quem tem medo de Virgínia Wolf?”. Meu único medo, naquele momento, era de que ele não aparecesse. O segundo sinal já tocara. Uma mensagem avisa que ele está dentro de um táxi perto do shopping. Peço para que o funcionário que confere os ingressos fique com o do meu amigo. Mas antes que eu termine de fazer esse pedido, ele surge um tanto esbaforido e me dá um abraço. Estranho, não somos de nos abraçar. Recebo o abraço meio constrangido e retribuo apressado. Entrego-lhe seu ingresso. “Ainda bem que você veio, se tem algo que tenho medo é de marcar com alguém e essa pessoa não aparecer.”

Missa do sétimo dia numa igreja calorenta da Zona Norte. Senta, levanta, senta, levanta. O padre lê algum trecho da Bíblia, procuro no folheto, me perdi novamente. Uma amiga em comum percebe e aponta o trecho com o dedo. Agradeço. Procuro com o olhar a família do meu amigo. Não os encontro e me perco no folheto novamente e repito com certo atraso o que todos dizem. “O senhor esteja convosco” “Ele está no meio de nós.” No meio de nós.

“Corações ao alto”. “O nosso coração está em Deus.” Está em Deus. “Demos graça ao Senhor, nosso Deus.” Desisto e apenas movo os lábios. “É nosso dever e nossa salvação.”

Na verdade, é justo e necessário, é nosso dever e salvação...

Após a peça, como de costume, fomos beber algo. Relembro cada momento buscando alguma pista do ato que alguns dias depois do nosso encontro ele iria cometer. No dia, não notei nada de anormal. Forço a mente a relembrar toda a nossa conversa até minha cabeça começar doer. Ele apenas fumava mais do que o habitual. Provavelmente, já havia decidido tudo.

Havia agitação na sua conversa, mas não havia pressa de ir embora.

Estando para ser entregue e abraçando livremente a paixão, ele tomou o pão, deu graças, e o partiu e deu a seus discípulos dizendo: Trouxe o livro que comentei com você. Ele me ajudou quando tive ataques de ansiedade.

Pode ficar pra você. Você comentou na sua terapia sobre isso?

Do mesmo modo, ao fim da ceia, ele tomou o cálice em suas mãos, deu graças novamente, e o deu a seus discípulos, dizendo:

“Mais dois chopps!”

Normalmente, ele iria embora. Mas quis voltar de ônibus comigo. Depois pegaria um táxi para o restante do caminho até sua casa. Durante o trajeto, não me lembro de termos conversado, me parece que de agora em diante ficamos em silêncio. Paramos numa lanchonete na esquina da minha rua, comemos algo e após isso ele chamou um táxi. Entrou no carro e eu fiquei parado vendo o táxi se afastar. Nunca mais o veria novamente.

No último dia do ano, recebo sua última mensagem pelo Messenger cheia de pontos de exclamação. Ele me deseja muita saúde, muito amor e felicidade e diz que está muito feliz!!! A carta de despedida já devia estar pronta.

“Recebei, ó Senhor, a nossa oferta!”

Enquanto acontecia a Eucaristia, alguém no banco de trás sussurra para uma pessoa ao lado como tudo aconteceu. “Jogou no Google: como se enforcar. Viu no You Tube um tutorial de como fazer o nó da forca. Conseguiu a corda. Trancou-se dentro do quarto. Amarrou a corda na parte mais alta da grade da janela, subiu num banquinho de madeira, passou a corda pela cabeça, a ajustou no pescoço como

Missa de Sétimo Dia

quem aperta um nó de gravata, “Lembraí-vos também dos nossos irmãos e irmãs que morreram na esperança da ressurreição e de todos o que partiram desta vida; acolhei-os junto a vós na luz de vossa face. Em especial a... .

Recebo uma mensagem de um amigo em comum: Soube de uma notícia do... É verdade?

o quê?

que ele faleceu? Tem uns dia isso... tô assustado. O... ? Sim.

Não é verdade, eu estive com ele semana passada! Deixa eu te contar... .

Me liga, por favor.

“Por Cristo, com Cristo, em Cristo, a vós, Deus Pai todo poderoso, na unidade do Espírito Santo, toda a honra e toda a glória, agora e para sempre.

,empurrou com os pés descalços o banco, rompeu o pescoço, seu corpo balançou inerte

feito um pêndulo.

Ide em paz e que o Senhor vos acompanhe.

Amém.

Florescedor

Ivo Oliveira Farias

Vivenciando a dor,
a mais terrível e dura,
buscamos a cura,
desse sofrimento de amor.

Abracemos nosso Luto.
Pois o seu significado,
vem do ser amado,
minha semente, meu fruto.

Humano tal sofrimento,
cuja infinita tristeza,
carrega uma beleza,
que serve de alento:

Essa dor é amor.
É condição existencial,
de algo muito especial:
Coração em flor.

Lutando para sobreviver

Erica Santana da S. Caponi

Já havia passado uma semana que ocorreu o fato que mudara a sua vida. Naquela semana ela não viveu, mas sobreviveu à base de medicamentos, às dúvidas, aos questionamentos das outras pessoas, àquela dor dilacerante que se encravou em seu peito.

E foi, depois de uma semana, que ela começou a realmente perceber o que de fato havia perdido: o amigo, companheiro, o esposo para toda uma vida, com quem havia compartilhado sonhos e conquistas, e pareceu que tudo partiu com ele.

Os pensamentos voltavam e a perseguiram, aquele toque de interfone naquele domingo, trazendo aquela terrível notícia, aquela imagem de uma pessoa tão querida no chão, e todas aquelas pessoas falando, perguntando e opinando: Foi o filme, foi o remédio, foi o coisa ruim que atentou, foi uma voz que ele ouviu, ele queria voar como um anjo.

De fato, ela não sabia, não tinha certeza de nada, quanto mais se questionava, mais confusa ficava à procura de respostas. Ela ficou paralisada, queria sumir dali, mas, na verdade naquele momento o que ela realmente queria era encontrá-lo. Também ir até a janela do 7º andar e se precipitar para ir o mais rápido possível ao seu encontro.

Os dias passavam, era mais nítida a perda que sofrera. Ela costumava vê-lo por aí; quando ia deitar, quando estava dirigindo, parecia

que ele ainda não tinha partido totalmente. Mas essa despedida não durou por muito tempo. A cada dia que passava ficava mais claro que ele não estava mais lá, e a pior de todas as sensações, entender que ele não iria voltar.

À medida que o tempo se passava, a necessidade de busca de uma resposta também aumentava. Ela acreditava que se encontrasse uma resposta, uma explicação aquela dor e aquela angústia poderiam ser amenizadas e ela poderia voltar a viver novamente. Já se passaram 2 anos e ela ainda não encontrou a resposta concreta e a dor e a angústia ainda continuam lá, mas de uma forma diferente.

Ela começava a se perguntar quais motivos teria para continuar. Qual o sentido da sua própria existência agora. Como continuar com aquela dor imensurável e dilacerante em seu peito. Se questionava se não seria mais simples e menos dolorido findar com a sua vida e continuar os seus sonhos lá do outro lado.

Ela queria encontrá-lo para pelo menos dá um oi, ou ter a certeza que estava tudo bem. Era tudo o que ela queria. Conversava com Deus periodicamente, oferecia a sua vida em troca da dela, pedia pra ele tirar aquela dor dali, mas nada adiantava, ela continuava lá.

Ia sobrevivendo, lutando. Não sabia nem por onde iniciar o seu recomeço. As pessoas que se aproximavam na tentativa de ajudar não sabiam, mas muitas atrapalhavam.

Ela acreditava que a única maneira de prosseguir, era encontrando a resposta para aquela tragédia, para ter a certeza que não foi a sua culpa. Resposta ela nunca encontrou, certeza ela nunca teve, e quanto mais procurava aumentava a angústia e desespero em seu coração. Se ela pudesse, arrancaria o seu coração pra não sentir aquele sentimento.

Depois de esgotar todas as suas possibilidades, no meio de tanta dor, não lhe restava mais nada. A luta para sobreviver era diária. Ela acordava e dormia com aquela dor e aquela angústia. Ela teria que escolher entre findar a sua vida ou aprender a viver com a dor. Ela escolheu viver, decidiu lutar para SOBREVIVER.

Quem está preparado para lidar com a morte? O papel do aprimoramento teórico e da capacitação emocional na morte por suicídio

Izabela Guedes

Estudos sobre a morte e o contexto do suicídio

Crenças são norteadoras dos comportamentos de uma cultura, sendo elas os alicerces que compõem o que chamamos de visão de mundo. A morte é uma experiência concreta – tudo o que está vivo, um dia morre – ao mesmo tempo em que é uma construção histórica, ou seja, cada cultura reage à morte de acordo com as crenças que se tem a respeito do que é o morrer. Kastenbaum e Aisenberg (1976/1983) apresentaram seis ideias gerais que norteiam as discussões sobre a morte e que podem ajudar no debate sobre o assunto, sendo as seguintes: 1)O conceito de morte é sempre relativo ao nível de desenvolvimento cronológico do indivíduo; 2)O conceito de morte é excessivamente complexo, muitas vezes sendo necessárias mais de uma ideia para expressá-lo; 3)Conceitos de morte mudam, conforme podemos observar a partir das duas primeiras proposições; 4)O objetivo do desenvolvimento, em relação aos conceitos de morte, é desconhecido, ambíguo e ainda em expansão, pois não se sabe ao certo o que seria uma definição madura ou ideal a se alcançar; 5)Conceitos de morte são influenciados pelo contexto situacional, ou seja, uma pessoa pode estar sob diversas situações que a levem a pensar em determinadas

conceituações da morte e que, num outro sentido, podem trazer modificações para essa forma de pensar; e 6) Conceitos de morte relacionam-se com o comportamento, ou seja, agimos de acordo com o que pensamos, nos guiamos a partir de nossas referências. Em relação à morte por suicídio, esse é um aspecto crucial, pois aquilo que o indivíduo acredita que vai acontecer com ele, após a sua morte, pode tanto salvá-lo quanto ajudar a colocar um fim à própria vida. Quer dizer, as crenças que possuímos podem tanto nos proteger quanto nos colocar em risco.

Responder a pergunta “O que é morrer” talvez seja o encargo mais hercúleo da nossa existência, pois ela coloca em questão uma variedade de conceitos oriundos de campos bastante complexos, como os da religião, da filosofia e da moral, que participam da composição da complexidade envolvida nesse tema da morte. No campo da ciência, a área que se interessa por esses estudos chama-se Tanatologia, palavra de origem grega que significa a junção de *thanatos* = morte e *logos* = estudo.

Os robustos estudos de Ariès (1975, 2003) são uma referência para pesquisadores de diferentes campos teóricos, que podem beber dessa importante fonte. O autor discorreu sobre a visão ocidental da morte, possibilitando discussões contemporâneas muito ricas, a respeito das influências desse pensamento na maneira com que (não) lidamos com a experiência da morte nos dias atuais. Sobre o ponto de vista apresentado por essa obra, no entanto, queremos fazer uma humilde ressalva: a de que existem muitos “ocidentais” e não só a perspectiva européia na qual o autor se apoiou para desenvolver sua tese; são inúmeras culturas, amplamente diferentes, embaixo desse imenso guarda-chuva chamado ocidente, o que merece novas pesquisas, mais pormenorizadas. Isso posto, o fato dessa realidade apresentar aspectos tão diversos da brasileira não significa que algumas semelhanças não possam ser consideradas, buscando trazer alguma luz para o assunto que abordamos.

Uma delas, presente em grande parte das culturas ocidentais, diz respeito ao assunto tabu que a morte representa, o que ainda deixa esse tema proscrito da vida em sociedade, como se ela fosse algo que

não acontecesse pelo simples fato de não se falar sobre ela. Com a modernização das cidades, o aparecimento dos grandes centros, limpezas sanitárias acontecendo a pleno vapor, os interesses econômicos fomentando o modelo hospitalocêntrico de saúde, todas essas mudanças, características do pós-guerra, foram retirando a morte do cenário cotidiano, tornando-a uma estranha, algo a ser evitado a qualquer custo; entretanto, uma tarefa inglória e uma batalha perdida, pois a morte continuou (e continua, diga-se de passagem) acontecendo, a despeito de todas as tentativas de controlá-la.

Quando se trata de morte por suicídio, precisamos entrar em outro nível de discussão e aprofundar ainda mais o debate, pois, nesses casos, o que já é complexo torna-se ainda mais trabalhoso. Guardando as devidas especificidades, estamos falando de um tabu dentro de outro tabu. O suicídio existe desde que a humanidade também existe, assim como o desejo de desvendar o mistério do porquê pessoas decidem tirar a própria vida (KASTENBAUM, AISEMBERG, 1976/1983). Para tentar responder a essa pergunta, esses autores estudaram variáveis interrelacionadas com o suicídio, como, por exemplo, idade, sexo, raça, estado civil, nível sócio-econômico. Chegaram, inclusive, a cogitar que fosse criado um subtipo diagnóstico para o suicídio, sugerindo o nome de “Personalidade Suicida Básica”, a qual reuniria certos atributos e poderia indicar aqueles que, por razões hereditárias ou biológicas, estariam mais propensos a morrer por um ato suicida. Obviamente, eles não encontraram respostas simplistas, lineares e de fácil compreensão e o mistério permanece até hoje.

A respeito da morte voluntária, Minois (2018) fez uma observação interessante. Ele constatou que, em alguns estudos contemporâneos, esse tipo de morte é pouco ou nada abordada, o que também se reflete na falta de registros adequados quando se trata de suicídio, diferentemente do que acontece quando a causa da morte é natural. Quer dizer, a falta de notificações fidedignas acaba por deixar de fornecer subsídios importantes para se pensar políticas públicas de prevenção do suicídio, além de atrapalhar o desenvolvimento e/ou aprimoramento do arcabouço teórico existente. O silêncio, no caso

do suicídio, é um sintoma forte, muito presente e que, muitas vezes, tem o importante papel de manter o assunto na sombra.

Uma parte da trajetória e alguns pontos de reflexão

No início de 2016, tive meu primeiro contato com o grupo de apoio a sobreviventes enlutados por suicídio do Instituto Vita Alere, na cidade de São Paulo, compreendendo aquela experiência como significativa para o aperfeiçoamento da minha identidade acadêmico-profissional, que se ampliava com os estudos sobre luto, iniciados em 2012. À medida em que passei a estar junto dos sobreviventes, ouvindo os relatos de suas perdas, conhecendo seus sentimentos e pensamentos ao perder um ente querido por suicídio, meu interesse pelo aprofundamento dos conhecimentos, na área da posvenção, se fortaleceu.

(...) A corda que enforcou a garganta
Agora parece enlaçar o ventre da mãe (nunca ex-mãe)
Que não tem mais sossego
Não tem mais acalanto no peito

Tudo parece que se aperta
Nos corpos que se denunciam
Em cada gesto
A garganta engasgada, o lenço contorcido
Mãos se repuxam, braços se cruzam
Lágrimas vertem, o coração descompassa

A dor não cessa (...)¹

A partir desse universo que se descortinou, algumas primeiras reflexões foram tecidas no capítulo três, do volume um, de “Histórias de

1. Escrito pela autora logo após participar do 1º encontro de sobreviventes enlutados.

Quem está preparado para lidar com a morte?

Sobreviventes”, em relação aos profissionais de saúde – de Psicologia, em especial –, intitulado *Quando o cliente tira a própria vida: o luto do psicólogo frente à perda por suicídio*. Existem mitos que envolvem esse tipo de morte e o julgamento da cultura incide sobre o profissional que perde um cliente por suicídio, assim como, de forma recorrente, também o faz sobre a família, a escola, o psiquiatra, o(a) namorado(a) que terminou o namoro e tantos outros atores, que vão sendo cruelmente culpabilizados e sentenciados pelo senso comum. A crítica, a opinião fora de contexto, o reducionismo, essas formas desrespeitosas com aquele que está sentindo uma dor lancinante na alma, levam os enlutados a se calar, se isolar, se afastar do convívio social e evitar se expor.

Ainda a respeito dos profissionais, outros questionamentos podem ser trazidos à luz, como, por exemplo, a dificuldade de haver quem esteja disponível para trabalhar com o tema, seja no âmbito clínico ou desenvolvendo pesquisas acadêmicas, vide as poucas publicações que existem sobre o assunto. Baseando-me na experiência de co-facilitadora do grupo de São Paulo no ano de 2016, bem como de facilitadora do grupo que acontece mensalmente no Rio de Janeiro desde 2017, percebo que parece se configurar um funil: muitos profissionais demonstram interesse em conhecer e facilitar grupos de apoio para enlutados por suicídio, todavia, a maioria não transforma esse desejo em realidade. Alguns, efetivamente, iniciam uma aproximação, visando se capacitar para essa prática, entretanto, poucos persistem após 2 ou 3 reuniões, sendo recorrente haver abandono ou desistência da continuidade do trabalho.

Muitas vezes, a ausência de respostas – e de sentido – para esse tipo de perda, acompanham um espectro de sofrimentos que perduram meses, anos e até décadas, sendo uma espécie de luto que, dentre outras, apresenta o pensamento ruminativo como característica intensa e bastante presente, podendo ser do tipo adaptativo ou não-adaptativo (EISMA et al, 2014). É comum um enlutado, principalmente por esse tipo de perda, precisar contar e recontar um número infundável de vezes como foi que a morte aconteceu, refazer

todo o percurso do dia, rever todos os elementos, os fatos, numa tentativa obstinada de encontrar algum novo detalhe que explique o que realmente se passou. Tendo em vista essa característica, é preciso sublinhar que, ouvir relatos de sobreviventes do suicídio, desassossega, inquieta, perturba, provoca e, por que não dizer, dói.

Apesar dos desafios inerentes a uma situação dessa amplitude – e talvez por essa mesma razão – estamos falando de uma vivência com um forte potencial para impulsionar o profissional a abandonar pensamentos que visam encontrar culpados e verdades absolutas; ao invés disso, que muito tem a ensinar sobre postura empática, delicadeza, paciência e compaixão.

A morte na vida do psicoterapeuta: desenvolvendo competências

*Vou te encontrar vestida de cetim
Pois em qualquer lugar esperas só por mim
E no teu beijo provar o gosto estranho
Que eu quero e não desejo, mas tenho que encontrar*

*Vem, mas demore a chegar
Eu te detesto e amo morte, morte, morte
Que talvez seja o segredo desta vida
Morte, morte, morte que talvez seja o segredo desta vida*

Raul Seixas, *Canto para a minha morte*

Ao longo dos anos de graduação na carreira de Psicologia, quantas disciplinas tratam desse tema? Os cursos de pós-graduação e especializações clínicas que não se dedicam, especificamente, aos estudos sobre morte e luto, como abordam as questões relacionadas a perdas? De que maneira esses temas são trabalhados, teórica e emocionalmente, com os profissionais que desejam se tornar psicoterapeutas de enlutados? Como o psicólogo lida com sua própria morte? Quem irá avisar aos clientes, se o profissional morrer durante o processo de

Quem está preparado para lidar com a morte?

psicoterapia? Quem ficará responsável por cuidar dos prontuários e dar um destino seguro a eles? No caso de ocorrer uma perda por suicídio, quais aptidões são necessárias a um psicólogo desenvolver, ao oferecer esse tipo de acompanhamento? Quantas vezes um psicólogo, em formação e ao longo de sua carreira, irá ter contato com essas perguntas? Tomando como base a minha própria experiência, ousou responder: muito poucas, embora esteja melhorando.

É uma ilusão acreditar que é possível prestar um bom serviço de psicoterapia, em especial na área de perdas e luto, sem que o profissional passe por uma preparação que vai além da formação acadêmica. De maneira mais difundida, também está a exigência de se passar por um processo de psicoterapia individual e de receber supervisão periodicamente, às quais eu acrescentaria outro fator, pouquíssimo considerado, mas de real importância para todos que trabalham com o tema da morte e, mais especificamente, com o do suicídio: a necessidade de um desenvolvimento espiritual, que possa oferecer suporte para as muitas lacunas que ficarão sem serem preenchidas.

Rosto horrível do luto: a acédia, a secura de coração: irritabilidade, impotência de amar. Angustiado porque não sei como repor generosidade na minha vida – ou amor. Como amar?
(Barthes, 1979/2009, p. 188)

Apaixonar-se, amar e sofrer, segundo Bowlby (1979/1982), é a tríade que compõe o comportamento de formar e romper vínculos. Assim, podemos dizer que ninguém está inteiramente pronto para lidar com a morte *a priori*, o que, obviamente, inclui os profissionais que estudam perdas e lutos. Se a morte for por suicídio, em algum momento a sensível pergunta “será que eu poderia ter feito algo para evitar que isso acontecesse?” irá se fazer presente e não há nada de errado com ela, pois é possível que seja criado um espaço para que essa experiência seja ressignificada.

Ao vivenciar o rompimento de um vínculo, seja ele de que esfera for (familiar, social, profissional), haverá a necessidade de um trabalho

psíquico que construa um significado para essa perda; que destine o ente querido a um espaço de amor, de onde o enlutado possa se aproximar, quando necessário, a fim de obter conforto, amenizar a saudade, sentir-se protegido. Ao processo complexo, que acontece sem tempo pré-determinado e de maneira única e singular, dá-se o nome de luto, que será vivido de maneiras distintas levando-se em conta o tipo de perda, se involuntária ou provocada.

Ao estudarem o tema com profundidade, os profissionais podem utilizar-se do conhecimento adquirido como recurso na elaboração das perdas de seus vínculos afetivos. Ainda que não possa ser visto como a única ferramenta a dar conta de todas as dimensões que envolve o fenômeno em questão, podemos considerar os (poucos) conhecimentos produzidos pelas pesquisas científicas como um fortes aliados na prevenção do luto complicado e, por conseguinte, do suicídio.

Referências

- ARIÈS, P. *História da morte no Ocidente*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1975/2003.
- BARTHES, R. *Diários de luto*. Portugal: Edições 70, 1979/2009.
- Bowlby, J. *Formação e rompimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes, 1979/1982.
- EISMA, M. C. et al. *Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study*. *British Journal of Clinical Psychology*, 2014, p. 1-18.
- KASTENBAUM, R., AISENBERG, R. *Psicologia da morte*. São Paulo: Pioneira: Edusp, 1976/1983.
- MINOIS, G. *História do suicídio: a sociedade ocidental diante da morte voluntária*. São Paulo: Editora Unesp, 2018.

O jardim

Livia Peretti Duarte

Olho para o lado e vejo um jardim.
Tem flores, árvores e animais.
Mais a frente vejo também pessoas. Vejo dor, vejo
desespero...
Eu vejo saída.
Eles não veem.
Eu vejo as flores.
Eles não veem.
Balanço os braços, chamo. Tento mudar o foco deles
para o jardim.
A maioria olha e caminha até mim.
Uns poucos parecem não ouvir, nem ver nada além
da escuridão.
Os que estão comigo passam a se movimentar e gritam
na tentativa de que os outros
olhem em volta.
Olhem além do pedaço infrutífero onde estacionaram
os olhos.
Aqui, bem perto, podemos plantar e no tempo espe-
rado colher os frutos.

Mesmo com nosso esforço e estardalhaço, alguns ainda permanecem lá.

Uns porque não conseguem sair.

Outros porque não querem.

Talvez leve um pouco mais de tempo até que nos vejam e caminhem.

Esperamos. Estamos atentos e prontos para recebê-los.

Não param de chegar pessoas. O jardim está o tempo todo em movimento.

A cada um que se aproxima, sentimos mais vontade de plantar e colhemos juntos.

O peso da mala

Juliane M. C. Pazzanese

Quando eu tinha 12 anos ouvi pela primeira vez a palavra suicídio: uma colega de um colega se enforcou no quarto, disseram que quando a mãe a encontrou tocava, repetidamente no computador, a música *Vejo flores em você* da banda IRA. Passei a ouvir a música buscando um entendimento.

No ano seguinte um aluno da escola pulou do sétimo andar onde morava. Disseram que ele ligou para despedir do seu melhor amigo, que veio correndo, mas o encontrou já morto perto da portaria do prédio. Disseram também que ele deixou três cartas, uma para a mãe, uma para o pai e uma para a namorada. Sempre me perguntei o que tinha escrito, se haveria alguma explicação.

Algum tempo depois uma senhora pulou do alto do prédio que morava, na minha rua, trancou as crianças em casa e pulou. E eu passava em frente ao prédio e me questionava o motivo.

Aos 14 anos pensei que o suicídio era uma solução, mas descobri que minha dor psíquica e emocional era menor do que a dor de cortar os pulsos, muito menor. Fui buscar entender onde havia falhado fazendo psicoterapia. Durante as muitas sessões que aconteciam com o som do meu silêncio eu observava a janela do consultório que a psicóloga me atendia, no décimo sexto andar, e me perguntava se

pular teria sido menos dolorido, se eu teria me arrependido no meio do caminho também.

Na psicoterapia descobri um olhar diferente para minha dor e para minhas perguntas. Muitos anos depois, me tornei psicóloga e fui atender.

No caminho me deparei com sobreviventes do suicídio, muitos deles. Coordeno um grupo de enlutados atualmente. Quase ninguém abertamente sobre o ocorrido. Alguns de fato relatavam como acidente. Outros levaram anos para falar sobre isso. E o que eu vejo ainda hoje neles: questionamentos. A grande maioria se questiona o porquê, se poderia ter sido evitado, onde falharam. Pelo caminho que fiz, eu acabei deixando para trás essa mala com questionamentos. Ela era muito pesada para ser carregada: A sociedade pede respostas, mas elas nem sempre existem ou nem sempre são claras e isso me causava uma sensação de impotência, de culpa. E isso é o que sinto que sobra para quem fica.

Em junho mais um adolescente pulou do prédio. Não fiz questionamentos acerca de sua decisão. Pensei em quem fica.

Mês passado uma senhora pulou de um prédio próximo ao meu. Não passo mais na porta me perguntando seus motivos.

Compreendi que os motivos são tão íntimos que eu jamais os entenderia.

Hoje questiono a prevenção: Até que ponto somos capazes de enxergar o que aquela pessoa estava tentando nos dizer?

Reconheço a importância do esforço para capacitar profissionais e abrir os olhos da população, digo população, pois somos seres sociais e quem se mata não se mata sozinho: leva um pouco de cada pessoa que passou em sua vida e deixa um pouco na vida de um que teve contato com ele

Maria de muitas lutas

Vanessa Maria Faleiros

Ela já era conhecida de toda a equipe de saúde quando cheguei para atuar naquela unidade. Segundo os colegas de trabalho, ela “vivia lá”.

Moradora do bairro há muito, uma senhora de aproximados sessenta anos, pensionista, quase todos os dias ia ao “postinho de saúde” para ver como estava sua pressão arterial e seu diabetes, que em praticamente todas as vezes, estavam alterados.

Jurava seguir corretamente o tratamento (e tudo levava a crer que o fazia mesmo): passava frequentemente em consultas médicas, fazia exames, estava medicada, mesmo assim, sempre era orientada, questionada por algum profissional da equipe:

“– Tomou os remédios hoje, dona Maria?”

“– Tomei... não sei o que anda acontecendo”.

“– Andou abusando do sal?” E a resposta era sempre a mesma: “Não”.

Aquilo me intrigava.

Com olhos pretos que não escondiam a carência que sentia, na primeira oportunidade, contou me sua difícil história.

Infância difícil, pobre, muitos irmãos, pais que pouco davam-lhe atenção, trabalhava desde muito nova para ajudar com qualquer trocado que ganhasse. Fora casada por muitos anos, um relacionamento

que por mais complicado que fosse, significava para ela apoio, suporte, segurança.

Analfabeta, em suas próprias palavras “aproveitou pouco a vida” porque vivia para o marido, para os filhos que teve, para cuidar do lar. Perdeu o filho quando este era jovem, vendo-o falecer em seus braços, assassinado em decorrência do envolvimento com drogas.

Do filho falava pouco, parecia ser uma dor tão grande, que não cabia mais em si.

Tempos depois, perde aquele chamado de seu grande companheiro, por um infarto que o levou sem avisos, sem despedidas, sem últimos momentos juntos. Doía-lhe muito ainda o luto do marido que havia falecido há sete anos. Falava com carinho dele e da falta que ele fazia, principalmente do quanto sua vida tinha mudando depois que ele a deixara.

Hoje viúva, morava na sua própria casa com o outro filho, a nora e os netos, que mais pareciam representar um problema em sua vida do que uma solução. Sentia que eles tinham interesse em “roubar lhe” sua liberdade, e muitas vezes também seus bens materiais.

Fazia uso de medicamentos controlados, estava em tratamento psiquiátrico há anos em decorrência de todos esses acontecimentos e segundo ela por viver uma “depressão incurável”.

Foi então que começou a participar dos grupos terapêuticos que eu promovo na unidade. No começo, tudo pareceu uma novidade, ao que logo se acostumou. Não demonstrava dificuldades em se expor, em participar, pelo contrário. Via uma oportunidade de falar, de ser ouvida, de ser compreendida e especialmente: sentir se pertencente a algum lugar.

E essa mesma oportunidade de falar, significava um encontro consigo própria e indicava o quanto algumas posturas eram emergentes em sua vida, e o quanto seu corpo estava cansado, sobrecarregado, tentando esconder a dor a todo o custo, elevando seus níveis de pressão arterial e glicemia.

Foi então que o conflito chegou. O tempo e os acontecimentos nos mostraram o brilho daqueles olhos irem aos poucos se perdendo,

aquela força ir esmorecendo, aquela mulher tão batalhadora ir desistindo da vida.

Seu quadro piorou e seu sofrimento dizia-lhe que já não mais valia a pena lutar, tentar, querer. Os pensamentos de suicídio rondavam com frequência sua mente.

Tudo fazia crer que essa tempestade não passaria, que essa crise duraria, que o medo e o cansaço venceriam.

Mas ainda restava bem lá no fundo um pingo de perseverança, e foi esse mesmo pingo que a fez seguir, mesmo cansada e ferida. Por mais esgotada que estivesse daquilo tudo, rejeitava de certa forma o suicídio por acreditar que se o fizesse estaria perdendo a possibilidade de reencontrar aqueles que lhe eram tão amados. E como uma fênix das cinzas, ela ressurgiu!

Que maravilhoso ver, dia após dia, o brilho voltando aos seus olhos, seu riso fácil ecoando por aqueles corredores, seu bom dia animando nossa equipe.

Seus níveis glicêmicos e pressóricos já não eram mais alarmantes como antes, quando tentavam fazer com quem alguém, puramente alguém olhasse e cuidasse dela!

A continuidade do tratamento medicamentoso, a psicoterapia, todo o trabalho de uma equipe transdisciplinar foi decisivo para isso ocorrer; sua mudança comportamental perante os acontecimentos da vida, a orientação do serviço social e o apoio oferecido nos grupos fizeram a diferença no seu recomeçar.

Emocionante mesmo foi ouvir durante o grupo comemorativo nas atividades do setembro amarelo, ela compartilhar sua história com os presentes, e sem receio, contar suas tragédias, suas vitórias, seus períodos sombrios e o quanto receber ajuda foi importante naquele momento em que tudo era só escuridão, vazio, tristeza e dor!

Nada pode ser mais marcante do que você testemunhar um caso como esse!

Nesse momento não resta dúvidas à que você veio e principalmente como o suicídio pode ser prevenido e o quanto é preciso, necessário e

emergente tratarmos desse assunto. Há muitas “Marias” nesse mundo aí fora precisando de nossa ajuda!

Menção Honrosa – Setembro Amarelo

1

Inventei você

Tamires Ippolito

Inventei você?
Garota em pedaços
Destruindo seus laços
A depressão te cega
E não te permite perceber
Que o mundo na verdade se destrói sem você
Não deixe-a te padecer
Sua cabeça te guia até o precipício
Transbordando em sangue
Sua mente era uma gangue
Querendo matar
E assim, fazendo tudo acabar.

Suicídio de Lótus

Talita Oliveira Rodrigues

Comecei a trabalhar nessa empresa em fevereiro de 2014 ano em que também iniciava na faculdade de psicologia, ainda era muito leiga sobre qualquer assunto referente à psicologia não iria conseguir entender muitas coisas relacionadas à mente humana (como a depressão) foi um início de ano muito feliz com muitas conquista conhecendo pessoas que eu nem imagina o quanto marcaria minha história de vida.

Trabalhava na recepção de uma empresa muito grande que atendia o Brasil inteiro no ramo de seguros, essa empresa ocupava vários andares daquele prédio, como disse no início conheci muitas pessoas, mas não imaginava que uma delas traçaria minha vida para sempre. No decorrer desse mesmo ano contrataram uma moça muito bonita para trabalhar também na recepção dessa empresa, mas em outro andar nos conhecemos, mas acabávamos nos falando muito pouco devido a distância.

Os dias foram passando e com o tempo fomos nos aproximando cada vez mais, mas era uma amizade tão diferente de tudo que vemos hoje nosso “papo” era sempre presencial não chegamos a trocar o numero do telefone ou contatos de redes sociais (O que confesso sentir falta hoje, talvez conseguirá contato de algum familiar).

Todas as vezes que tínhamos oportunidade durante o dia conversávamos por longos períodos, até que uma vez eu a encontrei triste e quis saber o que havia acontecido, pois ela era uma pessoa que transmitia alegria no olhar não parecia ter tempo ruim nunca, sempre com uma palavra amiga e acolhedora, mas aí iniciava algo que eu não imaginava, ela comentou que já havia sido diagnosticada com depressão e que naquela semana andava muito triste como se estivesse tendo uma recaída se é que se pode chamar assim, (Como eu comentei, até aí eu não tinha muito conhecimento, mas tentei ajudar como achei ser o certo naquele momento. Perguntei se ela havia procurado ajuda de um profissional, ela então me disse que sim que fazia terapia já havia um tempo mas não estava vendo muita solução para o que estava acontecendo mas também não quis entrar em detalhes. Os dias foram se passando e “Lótus” apresentava uma melhora.

Certo dia me procurou já perto da hora de ir embora ela estava simplesmente linda, comentou que tinha um encontro com um rapaz que acabara de conhecer, me pergunto se estava bonita ela está “maravilhosa”. Pediu-me que eu a acompanhasse até próximo ao restaurante e eu fui, nos despedimos ali perto e ela foi ao encontro dessa pessoa, isso era uma sexta-feira, na semana seguinte “Lótus” não foi trabalhar ao perguntar para nossa gestora o que havia acontecido, me disse que ela não estava bem, mas que havia informado que voltaria ao trabalho quando estivesse melhor.

“Lótus” só voltou ao trabalho na quinta feira da semana seguinte ao encontro assim que fiquei sabendo que ela havia ido trabalhar corri lá para vê-la, mas ao chegar à recepção não encontrei mais a minha amiga e sim uma menina sem brilho nenhum no olhar ela já não olhava mais nos meus olhos só olhava para a própria mão como alguém que estivesse o tempo todo querendo se encontrar em si mesmo, ao perguntar o que havia acontecido ela não respondia mais dizia apenas “NADA”...

No dia seguinte (sexta-feira) cheguei correndo e fui direto no andar em que ela trabalhava para ver se tinha melhorado, mas percebi que nada, absolutamente nada tinha mudado, pelo contrário talvez estivesse até pior.

Perguntei se queria conversar e “Lótus” me disse que não queria falar apenas queria o meu abraço eu a abracei foi o abraço mais apertado que pude sentir ficamos em silêncio abraçadas por alguns segundos ela me soltou e em silêncio ficamos e eu fui para o meu andar de trabalho, não mais nos vemos ao longo desse dia.

Veio o final de semana e na segunda-feira seguinte eu cheguei tarde ao trabalho, pois tive um problema pessoal para resolver pela manhã, (Como falei no início nossa amizade foi não “viva” que não trocamos os celulares para eu falar com ela no fim de semana) Ao chegar à empresa minha vontade foi ir direto no andar dela para saber como havia sido seu final de semana, mas algo deu errado e eu acabei descendo no meu andar mesmo e ao chegar na recepção encontrei minha colega de trabalho que dividia a mesa comigo e essa sem pudor o compreensão do quanto seria traumático apenas me olhou e disse a frase que me tirou o chão e que talvez até hoje não encontrei quando toco nesse assunto.

– A “LÓTUS” SE MATOU ONTEM!!!!

Ideação suicida na memória de uma criança

Carla D. O. Rocha

Aproximadamente aos 6 anos, me deparo com uma discussão entre irmãos, não entendia o que estava acontecendo. Só não queria vê-la triste ou machucada. Logo vejo minha mãe indo até o portão e seguindo a rua em direção ao bairro próximo onde possui uma linha de trem. Eu não sabia o que estava acontecendo, mas fui atrás dela pela rua, só queria estar com ela naquele momento, mas devido a pressa em querer ajudá-la, acabei sendo barrada por duas bicicletas que me atropelaram. Então, ela sumiu do meu alcance. Voltei para casa e fiquei aguardando ela voltar... Estava ansiosa por sua volta. Ufaaaa... ela voltou!!

Até então, neste tempo não conhecia a palavra suicídio, mas conhecia o popular “se matar” por ouvir falar e esta foi a primeira vez que me deparei com uma situação de ideação suicida. Consigo me recordar que naquele momento que ela saiu, senti medo, muito medo de não poder abraçá-la novamente. Cresci e aquela cena nunca saiu da minha memória, pois poderia ter perdido minha mãe por suicídio.

Os anos se passaram, me formei em psicologia e diante da minha prática clínica me encontro novamente nesta situação, com pacientes, conhecidos e colegas de trabalho que já tiveram pensamentos, tentativas ou que de fato cometeram suicídio.

O mais desafiador quando uma criança passa por esta situação e que ela mesma desconhece como foi essa partida, mas em meio a uma atividade ela escolhe escrever uma carta a esta pessoa que partiu com os seguintes questionamentos: Porque foi embora? Porquê não me avisou? Porquê me deixou?

Me recordo que há anos eu poderia fazer parte das estatísticas dos familiares que perderam seus entes queridos por suicídio. Diante disso, consigo ser empática e compreender estes sentimentos acompanhados de muitos questionamentos, pois minha mãe enquanto aguardava o trem sentada no banco da praça, lembrou da sua filha que tinha ficado em casa, mas e se ela não tivesse lembrado da filha que estava em casa?

Talvez eu realmente fizesse parte das estatísticas dos familiares enlutados por suicídio, porém assim como minha mãe me deu a oportunidade de participar e mudar sua história, desejo como psicóloga poder contribuir na mudança de histórias com trabalho de prevenção do suicídio a sociedade.

O pior dia da minha vida

Maria Clara P Vidotti

Naquela manhã do dia 09 de fevereiro eu acordei parece que com um pressentimento. Embora tivéssemos conversado na noite anterior, e você me parecesse normal, eu senti um aperto no meu coração. Passei uma mensagem de otimismo pelo whatsapp, como eu fazia todas as manhãs, mas você não me respondeu. Fiquei preocupada, fui trabalhar, te liguei, caiu na caixa postal. Tentei ligar para o seu trabalho e também caiu na secretária eletrônica, mas como eu era otimista, logo tentei tirar os maus pensamentos e disse para mim mesma “ Ela deve estar em reunião”. Deixei recado para você me retornar assim que visse a mensagem. Quando foi meio dia recebi uma ligação de uma colega de trabalho sua me dizendo que você não tinha ido trabalhar, e que eles estavam preocupados.

Sai desesperada, e tão desnorteada que nem pensei em pegar um táxi, ou UBER, achei que o mais rápido seria o metrô, fui desesperada, eu estava com a chave do apartamento, porque iria dormir aquela noite com você, mas quando entrei no apartamento e te chamei da porta e vi sua bolsa no sofá, entrei já totalmente descontrolada, e da sala vi os seus pés já roxeando no chão, corri para o quarto e deparei com a cena horrível, você caída e com uma gosma na sua boca. Sai correndo desesperada chamando por socorro, e tentando ligar para o SAMU,

mas mal conseguia falar, ninguém apareceu no corredor, peguei o elevador e fui até a portaria. A porteira chamou o zelador e ele subiu comigo e chamou uma médica moradora no prédio, e ligou para o SAMU. A médica tentou te reanimar, eu mal conseguia parar em pé e não fiquei no quarto. Teu pai chegou, pois eu havia ligado para ele, seu irmão também, um colega meu e a namorada do seu irmão, que também é médica, só o Samu não chegava, depois de muito tempo chegaram e te levaram para o Hospital da Luz, mas infelizmente foi tarde demais, você já tinha partido. Acabado com tudo, sua vida e a minha também, pois como posso viver se um pedaço de mim se foi, se tenho o coração sangrando todos os dias.

E a culpa, sim a culpa que não me deixa, culpa por não ter percebido que essa tristeza que você sentia não desapareceria com mensagens de otimismo e conselhos para levantar o seu astral, culpa por não ter ficado com você durante o período em que você estava tomando o medicamento, culpa por não ter cancelado minha viagem, quando você não conseguiu marcar suas férias, e tantas outras. E o arrependimento por não ter agido de outra forma. São tantas perguntas sem respostas. E são tantas as acusações que eu me faço, que acho que não vou me perdoar nunca, me sinto negligente, incompetente e que falhei como mãe.

A Velha Companheira Cinza

Ricardo Luis Kruchinski

Cinza é a cor da indefinição.
Não é bem uma coisa, nem outra.
Fica entre o preto eo branco.
E mesmo que seja clara, escura ou chumbo.
Não tem o brilho da prata. É fosca.
Minha vida era assim. Cinza.
Só cinza. Tudo cinza.
Uma película cinza a tudo envolvia.
Hoje vejo outras cores.
E talvez tenha virado prata. Não mais cinza.
A Velha Companheira saiu de casa.
A depressão não mora mais comigo.
32 anos de convívio e a expulsei.
Ela ainda me visita vez ou outra.
Mas não tenho tempo para ela.
Um cachorro bravo e um bebê não deixam.
Meu bebê. Meu lindo filho.
O pequeno sol da minha nova vida.

No olho do furacão

Carlos Aloysio A. Campos

Era um dia comum para todos os passageiros da linha 5001, que ligava o Sion ao Coração Eucarístico. O ônibus cumpria metodicamente seu percurso e algo estava absurdamente errado dentro de mim. Eu cursava Engenharia Civil na PUC de Belo Horizonte. Após intensas chacoalhadas, o coletivo estacionou defronte à universidade das paredes brancas e grades altas. Muita gente foi saindo ao mesmo tempo. Precavido, fiquei por último. Desci do ônibus, respirei fundo e, pasmo, descobri que o mundo me sufocava e eu não conseguia sair do lugar. A crise havia voltado!

Fiquei ali por um tempo. Eu não conseguia me mover. Às vésperas de um colapso, tentei racionalizar a minha situação. Ofegante, cambaleei para frente e acabei obrigando minhas pernas a se moverem na rua de intenso fluxo. Enfim, alcancei o ponto de embarque do outro lado da calçada. Consegui entrar num outro coletivo, o 1704, que fazia o caminho oposto ao 5001. Passei pela roleta como quem passa debaixo de uma cerca eletrificada. Com o ônibus em movimento, baixei o capuz do moletom e rezei para o tempo passar rápido. Quando dei por mim, estava – novamente – na rua da minha casa. Na época, eu morava aos fundos de uma construtora, num quatinho minúsculo. Era mais ou menos morar no trabalho e trabalhar em casa. O meu

quarto era uma extensão das salas da empresa e era utilizado como um depósito de arquivos mortos.

Aquela terça-feira ficaria marcada para sempre na minha vida. Não consigo aglutinar os fatos numa sequência lógica, tudo foi muito confuso, em flashes simultâneos e absurdos. Eu me lembro de ter entrado no meu quarto e sentado na beirada da cama. Eu estava cego, anestesiado. Um choro tímido vibrava na minha garganta seca. Levantava e sentava desordenadamente. As lágrimas ganharam volume e vieram os soluços, num desespero sem fim. Arranquei minha roupa, vesti uma bermuda azul, presente da minha tia, e perambulei até a cozinha da empresa. Havia uma passagem lateral que ligava a entrada aos fundos do imóvel. Abri a porta e dei dois passos miúdos na direção da torneira da cozinha. Encontrei um copo sujo e tentei, em vão, limpá-lo. Claudicante, encharquei a mesa em busca de um mísero gole de água. E no processo para preencher o copo sujo, notei que havia algo ao lado da mesa de ardósia. Tinha um espelho ali, na cozinha. E a minha imagem estava lá: um ser apavorado, pálido, banhado num suor malcheiroso, trêmulo e assustado. Eu tinha um pouco de água no copo. Era pra beber? Pra molhar a cabeça? Pra jogar na pia da cozinha? Nada fazia sentido. Peguei o copo e voltei pro corredor externo, na direção do meu quarto. O céu estava claro, eu me lembro disso, e alguém na vizinhança ouvia um rock das antigas. Cheguei ao quarto e deixei a porta aberta. Praticamente, toda a água do copo fora ejetada pelos soluços e pela tremedeira. Botei o copo no chão, ao lado da mochila jeans, e me joguei pesadamente sobre o ladrilho arranhado. No quarto, todas as imagens geradas por décadas de depressão caíram sobre a minha cabeça. Eu ouvia vozes berrando dentro de mim. 'As vozes' brigavam dentro de mim, elas pulsavam dentro de mim. Eu já havia superado várias crises, em diversos momentos. Mas, aquilo era totalmente diferente. Eu não conseguia silenciar a voz que me acusava e me dilacerava. Eu estava totalmente incapaz diante de mim mesmo. A cada berro da voz, meu corpo se retorcia no chão. As minhas lágrimas não carregavam uma simples dor, era muito mais que isso. Senti um piso molhado, oleoso, emplastado de lágrimas e

suor. Fechei os olhos. Deixei a voz dominar todo o quarto. Abri os olhos. ‘O que está acontecendo?’.

Desde os doze anos, frequentava consultórios psiquiátricos em busca de um antídoto para a minha dor. Os médicos falavam que eu tinha agorafobia, antropofobia, mania, depressão, o escambau. E me deram várias receitas de pílulas coloridas que me deixavam chapado. Vivia dopado, sem estímulos às pessoas e aos ambientes que me cercavam. O problema era o danado do bar. Eu bebia à noite, e tomava os remédios pela manhã. O álcool destruía a ação dos remédios e a coisa toda se misturava no dia a dia: eu acordava com os remédios e deitava bêbado. E foi assim a vida inteira.

Com os olhos abertos, lembrei-me de que aquela situação poderia ser um surto ou algo do tipo. Poderia ser uma crise de pânico muito violenta, ou sei lá, muitas crises de várias coisas de uma só vez. Pisquei algumas vezes. Meus olhos ardiam, a cabeça doía, o corpo fedia, a boca amargava. Continuei piscando, pelo menos eu conseguia piscar naquele inferno todo. E fui piscando, piscando, piscando. Piscava e buscava reconhecer os objetos que estavam ao meu redor. Absorvi o que foi possível absorver: mochila, cama, cinzeiro, fósforos dentro do isqueiro, fósforos fora do cinzeiro, colchão, lâmpada, chinelos... e os remédios. ‘Remédios’? Do outro lado da cabeceira da cama, numa nécessaire roxa, estavam os famigerados remédios e suas bulas com letrinhas minúsculas. Meus olhos ardiam à medida que eu piscava. Era a minha única prova de que eu ainda mandava em mim mesmo: os olhos. De piscadela em piscadela, consegui nomear as coisas do meu quarto (os chinelos eram, verdadeiramente, chinelos) e notei que minhas mãos poderiam me auxiliar em alguma coisa. Depois de um esforço gigante, minha mão esquerda fechou e abriu e os dedos seguiram essa ordem. ‘Eu preciso tomar os remédios’. A minha mão esquerda abria e fechava em movimentos irregulares, mesmo assim fora a melhor resposta que obtivera do meu corpo em colapso. O reflexo da mão esquerda chegou ao braço inteiro e eu fiz uma força tremenda pra arrastar meu corpo pelo chão imundo. A nécessaire estava do outro lado da cama, coisa de meio metro, porém era o fim

do mundo pra mim. Abri a mão, firmei o braço e fiz mais força, muito mais. Avancei alguns centímetros naquilo que parecia infinito. A minha única saída estava nas pontas da minha mão esquerda e o copo estava ao lado do meu braço direito, eu precisava me organizar. Num movimento épico (e inexplicável) puxei a bolsa pra perto de mim. Respirei fundo, era tudo ou nada. Lúcido por 1 segundo, perdi a pouca razão mais rapidamente ainda: a voz gritou mais alto, bem mais alto, absurdamente mais alto, e o que era pra ser a salvação perdeu o brilho e me apanhou de assalto: abri a bolsa, peguei todas as cartelas de remédios, puxei o copo e fiz o que jamais imaginara: engoli todos os remédios, de todas as cartelas, de todas as cores e tamanhos. Meio entalado, levantei subitamente e cambaleei até a torneira fixada no corredor externo. Abri e enfiei a boca no fluxo de água. Cambaleei de volta ao quarto e olhei pra bolsa. Estava despedaçada. As cartelas estavam vazias e retorcidas. ‘O jogo acabou’, a voz sentenciou pra mim, em algum lugar dentro do quarto. E eu queria mais. Eu queria acabar com aquele sofrimento inominável, aquela coisa que ninguém entendia. Sacodi a cabeça e corri pra cozinha. Lá, entremeio a talheres usados no lanche da tarde daquele dia, encontrei uma faca que brilhava mais que a própria luz do ambiente. Voltei ao quarto com a lâmina enfiada na cabeça. Alguma coisa muito quente lubrificava meus olhos e cobria o céu com um manto vermelho. Tudo foi coberto por uma película rubra e encardida. As paredes, a cama, meus chinelos, tudo, tudo era vermelho. Eu queria chorar e as lágrimas foram abafadas pela gosma vermelha, eu queria andar e não conseguia. Ao fundo, o vizinho que ouvia rock berrou na sua janela do seu apartamento no segundo andar:

– Socorro!!! Liga pro resgate!!! Socorro!! Socorro!! Socorro!!

Desapareci.

Acordei no Hospital João XXIII, no centro da capital. Estava amarrado numa maca, com vários tubos enfiados na minha boca e no meu nariz. O meu corpo estava um desastre: muitos cortes na cabeça e um ferimento mais profundo no quadril. E, na alma, o pesadelo de um suicídio fracassado.

Autores

Os vencedores do concurso e os autores do livro tiveram a opção de enviar uma foto e um texto sobre si. Nesta seção estão aqueles que desejaram fazer esse envio.



Antonio de Medeiros, nascido no Ceará em 1984 e radicado no Rio de Janeiro desde 1991, é mestrando em “Literatura, Cultura e Contemporaneidade” pela PUC-Rio. Tem Especialização em Literatura Brasileira pela UERJ. Participou da FLUP – Festa Literária das Periferias nos anos de 2017 e 2018. Dois

de seus contos foram publicados, em 2019, pelo selo da FLUP/FUNARTE em duas coletâneas, uma em homenagem a Bezerra da Silva e a outra a Martinho da Vila. Teve seu livro de contos “Sangue Pisado” entre os finalistas do 13º Concurso Sesc de Literatura. Participou da antologia de contos “Contágios”, organizada pelo jornalista e crítico José Castello e publicado pela Editora Oito e Meio. Foi finalista do I Concurso de Relatos Breves do Centro de Estudos Brasileiros da Universidade de Salamanca. Participou da terceira turma do Núcleo de Dramaturgia SESI Cultural/Rio de Janeiro. É co-autor da peça “não adianta morrer”, que foi encenada na Faculdade de Teatro da CAL com direção de Diogo Liberano. Escreveu a dramaturgia do solo “O segundo armário”,

adaptado da obra de Salvador Corrêa, que ficou em cartaz no Rio de Janeiro em 2019 e em Campos/RJ e também autor da peça “O trabalho das aranhas”. É de sua autoria a trilogia do Desejo composta pelos romances “Desejos Secretos”, “Não fico sozinho esta noite” e “Galeria Alaska”.



Camila Appel é formada em administração de Empresas pela EAESP-FGV e mestre em Antropologia e Desenvolvimento pela London School of Economics (LSE). Em 2009, estudou dramaturgia na New York University e já teve três peças encenadas. A última, o musical “A Carruagem de Berenice”, explorava temas delicados com crianças, como a morte. Em 2014, fundou o blog Morte sem Tabu, na Folha de S.Paulo, e é redatora do programa “Conversa com Bial”, da TV Globo.



Sou **Débora Mendes**, mineira de mente depressiva, que usa as palavras para redescobrir minhas verdades e amores, mas que não sabe usá-las quando é para falar de mim. Tenho 25 anos, jornalista, fotografa e tia de três crianças lindas!



Érica Santana da S. Caponi aprendeu que a dor e a tristeza, em algum momento, transformam-se em esperança, aprendizado, lembranças e saudades. Valoriza cada momento presente, respeita a si mesmo, mas não tem medo de ousar. Uma pessoa que planeja e executa, sonha e realiza, que tem maturidade para sentir e com um sorriso acolhedor, está sempre disposta a ensinar e aprender. Tem 29 anos, é estudante de psicologia, natural do Maranhão, atualmente reside em Teresina/PI.



Meu nome é **Ionice Uchoa Ayala Cossio**, 53 anos, professora aposentada. Dediquei 33 anos de minha vida ao magistério. Mãe de dois filhos, avó do Bernardo. Nunca imaginei que um dia eu passaria por dor tão cruel novamente. Em 2005 perdi minha por suicídio. Minha vida sofreu uma grande transformação após a partida dela. Em outubro de 2017, após dois dias de um silêncio incomum, meu filho se foi por suicídio aos 30 anos de idade, levando metade de mim junto com ele. Eu fiquei para trás com mil perguntas, tristezas, procurando: Onde eu tinha errado? Por que tudo aquilo se repetia? Eu sigo mergulhada na saudade, mas preciso seguir meu caminho e acredito que um dia todas minhas respostas serão respondidas. Muito Obrigada ao Instituto Vita Alere pela oportunidade de dar voz a minha dor!



Ivo Oliveira Farias, 61 anos, Oficial de Justiça Federal aposentado há três anos, é Sobrevivente Enlutado pelo Suicídio de sua filha primogênita de 18 anos, Ariele, ocorrido em 13 de março de 2014. Desde então, se tornou ativista e militante em prol da Prevenção e Posvenção do Suicídio, dando entrevistas a jornais, revistas e programas de TV, além de proferir depoimentos em Simpósios e Congressos, buscando acabar com o Tabu do silêncio que embora ainda prevaleça, está sendo dessa forma aos poucos derrubado.



Izabela A. de A. Guedes, graduação em Psicologia pela Universidade Gama Filho (UGF/RJ, 1994). Especialização em Gestalt-terapia pelo Instituto de Psicologia Gestalt em Figura (IPGF/RJ, 2009). Especialização em Terapia Sistêmica de Casal e de Família pelo Instituto de Psiquiatria da UFRJ (IPUB/UFRJ, 2011). Mestra em Psicologia

Clínica (LELU/PUC-SP/2018), com estudos, pesquisas e intervenções terapêuticas na área do luto. Facilitação de grupo de apoio a sobreviventes enlutados por suicídio. Apresentação de trabalhos em congressos internacionais, latino-americanos e nacionais. Coordenação de simpósios e jornadas. Coordenação de cursos e workshops. Publicação de capítulos de livros. Acompanhamento de pacientes no ambulatório de neuroendocrinologia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (desde 2018).



Jalane Moura Maia Bezerra é Psicóloga, mãe e poeta nas horas vagas. Atua em projetos de prevenção de Suicídio na Psicologia Escolar e Clínica. É formada pela Universidade Federal da Bahia há 12 anos. Possui especialização em Psicossomática pelo (IJBA) Instituto Junguiano da Bahia; é mestranda pela UNIVASF (Universidade Federal do Vale do São Francisco) com projeto de pesquisa em Prevenção de Suicídio em adolescentes. Instagram: @jalanemaia



Juliane Maguetas Colombo Pazzanese. Mãe. Leitora assídua. Psicóloga. Pós graduada em Ciências Criminológicas pelo CIELS (Pádua, Itália). Especialista em Psicologia da Saúde e Hospitalar pela ACCG. Atuando em terapia do luto e suporte a enlutados. Cofundadora do Projeto AcolheDor. Auditora em Psicologia. Descobriu a psicologia após ter sido “resgatada” do fundo do poço.



Karen Scavacini é doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela USP, mestre em Saúde Pública pelo Karolinska Institutet (Suécia), na área de Prevenção ao Suicídio e Promoção de Saúde Mental. É especialista em Gestalt-terapia pelo Instituto Sedes Sapientiae e possui graduação em Psicologia.

Realiza cursos e palestras na área de Prevenção e Posvenção do Suicídio. É cofundadora, responsável técnica e coordenadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio. Membro da diretoria da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS), do conselho científico do Centro de Valorização da Vida (CVV) e da força tarefa em posvenção do International Association in Suicide Prevention (IASP). Trouxe para o Brasil a Colcha da Memória Viva e o Dia Internacional dos Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio. Facilita grupos de apoio a sobreviventes enlutados em São Paulo. É autora do livro *E agora? Um livro para crianças lidando com o luto por suicídio* (Arte em Livros, 2019) e de capítulos em livros nacionais e internacionais sobre o tema.



King Richard Lion Heart. “Sou escritor, pai, esposo, cristão, servidor público, professor, entre tantos outros rótulos. Alguns me definem outros são apenas características quaisquer. O importante é que nenhuma delas me limita mais. Nem essas características nem os traumas pelos quais passei. E poder “falar” (escrever, no caso) sobre o que me aconteceu e, quem sabe, ajudar outras pessoas é libertador e gratificante. Agradeço a oportunidade e tenho prazer em ter participado desta seletiva.”



Laura Muller, Psicóloga formada pela Faculdade de Americana - FAM (2014) com Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo - UNISAL Campus Maria Auxiliadora. Atualmente é Auxiliar Administrativa do Centro Universitário Salesiano São Paulo onde exerce a função de secretária do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-UNISAL). Foi secretária da Revista Sul-Americana de Psicologia de abril (2015) a julho (2018). Acredito que a poesia é muito mais do que unir palavras

soltas, é dar voz ao coração, é ter a sensibilidade de se atentar aos pequenos detalhes de cada situação, que por vezes possam passar despercebidos.



Livia Peretti Duarte. Nasci na capital de São Paulo e mudei aos 7 anos para um sítio. Meus pais se conheceram num trabalho voluntário. Minha mãe foi voluntária do CVV quando solteira. Cresci em meio a trabalhos voluntários e com a crença no ser humano, apesar de toda desigualdade e injustiça. Me formei psicóloga em 2009 e desde então atuo em instituições. Sempre me instigou o vazio existencial que leva alguns a buscarem na morte, uma paz que não encontram na vida. Todos nós queremos ser vistos. Ter importância pra alguém. Ser respeitado como homem/mulher no mundo. E é isso que busco fazer, para além do meu trabalho: olhar, me importar e respeitar. Amo meu parceiro com quem tenho uma filha de 4 meses. Voltei a morar no sítio, na mesma casa em que cresci. Quando entendi que faz parte da vida doer, doeu menos viver.



Luciana França Cescon, Psicóloga Clínica (UNIP, 2009), atua na Prefeitura Municipal de Santos (Saúde Mental) desde 2012. Mestre Profissional em Ciências da Saúde (UNIFESP Baixada Santista, 2015) com a dissertação: “Cuidado, frágil: aproximações e distanciamentos de trabalhadores de um CAPS na atenção ao suicídio”. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (CETCC). Aprimoramento em Psicoterapia para pessoas enlutadas (LELu PUC-SP). Colaboradora no Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio. Facilitadora de grupos de apoio para enlutados por suicídio em Santos e São Paulo. Blog: falandosobresuicidio.blogspot.com.br. Especialista em Saúde Pública com Ênfase em Saúde da Família (ATUALIZE, 2013).

Autores



Sou **Maria Clara**, a mãe da Débora Cristina Vidotti, que se suicidou faz 1 ano e cinco meses. Tenho mais dois filhos Alessandra Mara Vidotti e André Tadeu Vidotti. Débora é a minha filha do meio, e desde o dia da tragédia minha família está tentando sobreviver, um dia de cada vez. Tenho 65 anos, e sou Assessora Técnica do Governo Estadual de São Paulo, tinha planos de parar de trabalhar e começar a viajar depois da aposentadoria, mas agora o que está me apoiando, e me dando forças é o meu trabalho.



Mariana Filippini Cacciaccaro, Psicóloga Clínica (PUC-SP 2009). Atua em consultório particular desde 2010 e como professora convidada em cursos de graduação, extensão e especialização. Especialista em Terapia Familiar e de Casal (PUC-SP 2013). Mestre em Psicologia Clínica (PUC-SP 2016). Doutoranda em Psicologia Clínica, bolsista do CNPq. Colaboradora do Instituto Vita Alere.



Talita Oliveira. De uma família tradicional, cresci com muitos ensinamentos sobre caráter e responsabilidade. Passei por vários momentos difíceis na vida, mas acredito que o desejo de viver é o que me tornou perseverante. Psicóloga apaixonada pelo que faço, acredito que sempre é possível sonhar e buscar incessantemente sua realização.



Sou **Vanessa Guedes**, mãe da Larissa e do Gustavo, esposa do Wallace, empreendedora, cristã e se existe algo que amo, é gente. Por mais difícil que tenha sido a minha história, após resignificá-la tenho forças para lutar em busca de ajudar e desenvolver pessoas.



Vanessa Maria Faleiros. Enfermeira. Pós graduanda em Saúde Mental e Cognição pela Universidade Federal de São Carlos – UFSCar; Esp. em Gestão em Saúde Pública pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO; Esp. em Enfermagem do Trabalho pelo Centro Universitário Internacional UNINTER. Associada à ABESP – Associação Brasileira de prevenção do suicídio. Enfermeira em Centro de Atenção Psicossocial - CAPS III.

Normas do II Concurso Literário Vita Alere “Memória Viva: Histórias de Sobreviventes do Suicídio”

O II Concurso Literário Vita Alere – “Memória Viva: histórias de sobreviventes do suicídio” tem como objetivo dar espaço para que sejam contadas e publicadas histórias relacionadas ao tema suicídio no que diz respeito à experiência, vivência e superação.

Acreditamos que as coisas não mudam se não falarmos sobre elas, e que ao divulgar essas histórias estamos produzindo impacto positivo, na sociedade, em quem escreve e em quem lê.

Vamos juntos diminuir esse tabu e honrar as histórias e memórias daqueles que convivem ou conviveram com o suicídio.

I – Da realização

O II Concurso Literário Vita Alere – “Memória Viva: histórias de sobreviventes do suicídio” é uma iniciativa do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio.

II – Dos objetivos

Incentivar a produção literária de histórias relacionadas ao tema “Suicídio”, contribuindo para o aumento da consciência pública do assunto e compartilhando histórias de sobrevivência, superação, manejo, esperança e aprendizado.

Dar espaço aos “sobreviventes” e às pessoas que lidam com o tema,

para que contem suas histórias sem julgamento e assim possam ajudar outras a lidarem com histórias parecidas.

Inspirar pessoas a falarem mais livremente sobre o assunto, contribuindo para a diminuição do tabu e o aumento da consciência pública em relação ao tema “Suicídio”.

III – Da participação

Poderão concorrer:

- 1) Pessoas maiores de 18 anos;
- 2) Pessoas com idade entre 16 e 17 anos, residentes no território nacional, com autorização e assinatura dos pais ou responsáveis na ficha de inscrição e no termo de cessão de direitos autorais;
- 3) É vedada a participação de colaboradores do Instituto Vita Alere;
- 4) Podem participar pessoas que aceitem compartilhar suas histórias e/ou crônicas e/ou poesias de não ficção com relação à sobrevivência, superação, manejo ou aprendizado.

Parágrafo único. Cada participante poderá inscrever até duas obras inéditas em português de não ficção. São consideradas inéditas histórias, poesias ou crônicas que nunca foram publicadas em quaisquer meios de comunicação, impresso ou eletrônico, e/ou classificadas em qualquer concurso de cunho literário.

IV – Da natureza e do tema

Entende-se por crônica um texto curto sobre acontecimentos do cotidiano, narrado em 1ª ou 3ª pessoa do singular.

Temas relacionados: Suicídio; Luto por Suicídio; Comportamento suicida; manejo do comportamento suicida.

A obra deve ser baseada em fatos reais acontecidos com o participante. Obras de ficção serão desclassificadas.

V – Das inscrições

- 1) As inscrições são gratuitas e estarão abertas entre 01 de agosto e 20 de setembro de 2018.

- 2) As inscrições devem ser feitas pelo e-mail historiasdesobreviventes@gmail.com, e devem ser enviados os seguintes arquivos em PDF:
- a) Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada;
 - b) Cópia do RG, ou outro documento oficial com foto;
 - c) A obra concorrente, conforme especificações descritas no item VII.
 - d) O Termo de Cessão dos Direitos Autorais devidamente preenchido e assinado; o ato da inscrição implica na plena aceitação, por parte dos inscritos, das normas estabelecidas neste regulamento, bem como a cessão, por tempo indeterminado, sem ônus, dos direitos autorais dos trabalhos inscritos, para eventual publicação, em quaisquer meios de comunicação, impresso ou eletrônico.
 - e) RG, ou outro documento oficial com foto de um dos pais ou responsáveis no caso da inscrição de menores de idade.
 - f) A assinatura ou carta escrita e assinada por um dos pais ou responsáveis, concordando com as regras e participação no concurso, no caso da inscrição de menores de idade.
- 3) O ato da inscrição implica na plena aceitação, por parte dos inscritos, das normas estabelecidas neste regulamento, bem como a cessão, por tempo indeterminado, sem ônus, dos direitos autorais dos trabalhos inscritos, para eventual publicação, em quaisquer meios de comunicação, impresso ou eletrônico.

Dúvidas podem ser esclarecidas pelo email: historiasdesobreviventes@gmail.com

VI – Das categorias

As obras deverão ser inscritas conforme a categoria que pertencem.

- I) Obras relacionadas a ideações, comportamentos e/ou tentativas de suicídio.
- II) Obras relacionadas ao luto por suicídio.
- III) Obras relacionadas a prática profissional, seja ela de ensino, comunicação, saúde...

VII – Das obras

As obras devem ser, obrigatoriamente, inéditas e escritas em língua portuguesa, ficando automaticamente desclassificadas, em qualquer etapa, aquelas já publicadas de forma impressa ou virtual, no todo ou em qualquer parte, ou divulgadas por qualquer meio de comunicação.

Entende-se por obra histórias, crônicas, autobiografias ou poesias.

Qualquer texto enviado deverá ser autoral e não serão aceitos nenhum tipo de material publicitário.

A ficha de inscrição e este regulamento estarão disponíveis no site www.vitaalere.com.br

Informações complementares poderão ser obtidas pelo e-mail historiasdesobreviventes@gmail.com

- a) A obra deve ser digitada, gravada em arquivo com extensão PDF. As páginas deverão ter o formato A-4, com fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento duplo e alinhamento justificado, com margens de 3cm. O título da crônica deverá constar na parte superior da página inicial, digitado em negrito, em fonte Times New Roman, tamanho 14, alinhamento centralizado. A crônica não pode ter ilustrações e sua extensão deve ter no mínimo 1 (uma) página e no máximo 4 (quatro) páginas.
- b) A obra não pode ser assinada nem possuir qualquer marca que possa eventualmente identificar o autor.
- c) A obra que estiver fora das normas pré-estabelecidas será automaticamente desclassificada.

Parágrafo único: é proibida qualquer forma de identificação nas margens, no rodapé e no texto da história, poesia ou crônica, como pseudônimo, nome ou sobrenome do autor, suas iniciais, assinatura ou rubrica do autor.

VIII – Da seleção e da classificação

- 1) Comissão Julgadora

As obras serão analisadas e selecionadas por uma Comissão Julgadora especialmente designada pelo Instituto Vita Alere, composta por 3 (três) membros, que procederá à seleção de 10 (dez) obras e as classificarão em ordem decrescente de pontos em cada categoria. Os pontos não serão divulgados.

A decisão da comissão é soberana e irrecorrível.

IX – Dos resultados

A divulgação do resultado será feita dia 29/09/2018 ao final do II Simpósio Paulista de Prevenção e Posvenção do Suicídio e será publicado posteriormente no site www.vitaalere.com.br e na página do Facebook.

X – Da premiação

Serão premiados os autores dos 3 (três) primeiros lugares de cada categoria, que também terão seus textos publicados na íntegra no site do Vita Alere.

Serão divulgados na página do Instituto Vita Alere os autores e títulos dos outros 7 (sete) lugares posteriores de cada categoria.

- 1º prêmio das categorias I, II e III: KIT contendo 3 livros, certificado e divulgação da obra na íntegra pelo site do Instituto Vita Alere.
- 2º prêmio das categorias I, II e III: KIT contendo 2 livros, certificado e divulgação da obra na íntegra pelo site do Instituto Vita Alere.
- 3º prêmio das categorias I, II e III: 1 livro, certificado e divulgação da obra na íntegra pelo site do Instituto Vita Alere.

Os prêmios serão enviados para o endereço constante na ficha de inscrição em até 5 dias úteis da divulgação dos resultados, caso a pessoa não esteja presente no II Simpósio Paulista de Prevenção e Posvenção do Suicídio, via PAC. O custo do envio do prêmio ao endereço cadastrado será pago pelo Instituto Vita Alere. Caso haja alguma restrição

de entrega da encomenda com o prêmio no endereço cadastrado por limitação dos Correios, o vencedor deverá ir até a agência que atende ao seu domicílio retirar a encomenda. Eventuais custos de transporte ou locomoção até a agência dos correios deverão ser custeados pelo vencedor.

A lista com os livros pertencentes a cada KIT estará disponível no site do Instituto Vita Alere. Não será possível a troca dos prêmios de cada categoria.

Todos os participantes receberão certificado de participação, fornecido pelo Instituto Vita Alere se a obra estiver de acordo com as regras gerais.

As 10 (dez) obras com maior pontuação de cada categoria integrarão uma coletânea a ser publicada a posteriori pelo Instituto Vita Alere.

Somente será premiada 1 (uma) obra de cada autor, com o prêmio de maior colocação.

Fica a critério do Instituto Vita Alere, a título de menção honrosa, se outras histórias, crônicas ou poesias, além das selecionadas, poderão fazer parte da coletânea.

Parágrafo único. Os autores das obras selecionadas receberão certificado de premiação e 1 (um) exemplar da coletânea cada um (se impressa), quando a coletânea for lançada.

XI - Das disposições gerais

Escritores que queiram manter o anonimato podem trocar o nome das pessoas e/ou locais relatados em sua obra para que não haja identificação das pessoas e podem se inscrever por um pseudônimo, porém seus dados completos devem ser preenchidos corretamente na ficha de inscrição.

A revisão do texto é de responsabilidade do escritor.

- 1) As obras selecionadas só poderão ser publicadas em quaisquer meios de comunicação, impresso ou eletrônico, após a solenidade de entrega da premiação.

- 2) Os autores cujas obras tenham sido selecionadas para integrar a coletânea deverão assinar e encaminhar ao Instituto Vita Alere, no prazo determinado, o termo de Cessão de Direitos Autorais impresso e preenchido (conforme consta na ficha de inscrição), com firma reconhecida em cartório. O não envio deste documento inviabiliza a publicação da obra na coletânea. Só será necessário enviar este documento SE selecionado para a coletânea.
- 3) O Instituto Vita Alere reserva-se o direito de:
 - a) utilizar os trabalhos selecionados, em material institucional, por prazo indeterminado;
 - b) proceder à revisão gramatical das obras selecionadas, com a finalidade de publicação da coletânea;
 - c) não efetuar, sob nenhuma forma, pagamento de direitos autorais;
 - d) não se responsabilizar por cópias, plágios ou fraudes;
 - e) a diagramação dos textos seguirá os critérios estipulados pelo Instituto Vita Alere;
 - f) desclassificar o participante que não entregar a documentação completa solicitada neste regulamento.

XII - Da concordância ao regulamento

Os participantes, ao se inscreverem, manifestam plena concordância com o presente Regulamento, cujo descumprimento ensejará em desclassificação.

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela direção do Instituto Vita Alere.

A inscrição no II Concurso Literário Vita Alere não está atrelada à Inscrição no II Simpósio Paulista de Prevenção e Posvenção do Suicídio. Caso a pessoa queira participar do Simpósio deverá fazer a inscrição neste separadamente e aguardar confirmação de vaga.

Este concurso é de cunho exclusivamente cultural e recreativo, sem subordinação a qualquer modalidade de álea, pagamento pelos concorrentes, nem vinculação destes ou dos contemplados à aquisição ou uso de qualquer bem, direito ou serviço, realizado com base no art. 3º, II, da Lei 5 768/71 e art. 30 do Decreto 70951/72.

Extras

1) Onde procurar ajuda e aprender mais sobre a prevenção e posvenção do suicídio

- Centro de Valorização da Vida (CVV): www.cvv.org.br
- Associação Brasileira de Estudos e Prevenção de Suicídio (ABEPS): www.abeps.org.br
- Instituto Vita Alere: www.vitaalere.com.br

2) Outras publicações da equipe do Instituto Vita Alere

CESCON, L. F. (2019). *Especificidades do manejo do luto por suicídio na terapia cognitivo-comportamental*. Trabalho de conclusão de curso - Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental. Cetcc. Disponível em: <https://www.cetcc.com.br/wp-content/uploads/2019/06/Luciana-Fran%C3%A7a-Cescon.pdf>.

CESCON, L. F.; CAPOZZOLO, A. A.; LIMA, L. C. (2018). *Aproximações e distanciamentos ao suicídio: analisadores de um serviço de atenção psicossocial*. Saúde e Sociedade, 27(1), 185-200. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_iso-ref&pid=S0104-12902018000100185&lng=en&tlng=pt.

- CESCON, L. F. (2015). *Cuidado, frágil: aproximações e distanciamentos de trabalhadores de um CAPS na atenção ao suicídio*. (Dissertação de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde), Unifesp Baixada Santista. Disponível em: http://www2.unifesp.br/centros/cedess/mestrado/baixada_santista_teses/027_bx_dissertacao_lucianacescon.pdf
- CORNEJO, E. R. S. P. U.; CESCON, L.; SCAVACINI, K. (2018). A posvenção do suicídio e o cuidado com os enlutados. In: GONÇALVES, I. (Ed.), *Suicídio: prevenção, posvenção e direito à vida* (Vol. 3, pp. 37-48). João Pessoa/PB: CuideSi Espaço Integrado de Educação Emocional.
- CORNEJO, E. R. S. P. U. (2019). *Impactos do suicídio testemunhado no centro da metrópole de São Paulo: uma etnografia no hotspot Viaduto do Chá*. (Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde), Unifesp Baixada Santista. Disponível em: https://www.academia.edu/40526961/Impactos_do_suic%C3%ADdio_testemunhado_no_centro_da_metr%C3%B3pole_de_S%C3%A3o_Paulo_uma_etnografia_no_hotspot_Viaduto_do_Ch%C3%A1
- SCAVACINI, K. (2011). *Suicide Survivors Support Services and Postvention Activities - The availability of services and an interventions plan in Brazil*. (Dissertação de Mestrado em Saúde Pública), Karolinska Institutet, Stockholm.
- SCAVACINI, K (2014). *E agora? Um livro para crianças lidando com o luto por suicídio*. São Paulo: AllPrint Editora (www.eagora.net)
- SCAVACINI, K (2015) Prefácio. In: *Comportamento suicida na escola*. São Paulo, 2015. (Prefácio, Pós-fácio/Prefácio)
- SCAVACINI, K. (2016) Prefácio. In: *O que a Mamãe tem?* São Paulo, 2016.
- SCAVACINI, K. (2017a). Brazil - The Development of Suicide Postvention. In: K. Andriessen, K. Kryszynska, & O. T. Grad (Eds.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (pp. 271-276). Boston, EUA: Hogrefe.
- SCAVACINI, K. (2017b). Nas veredas da morte: o paciente com comportamento suicida. In: F. S. R. ALMENDRA (Ed.), *Psicologia*

- em unidade de terapia intensiva: intervenções em situações de urgência subjetiva* (pp. 127-137). Rio de Janeiro, RJ: Atheneu.
- SCAVACINI, K. (2018). *O suicídio é um problema de todos: a consciência, a competência e o diálogo na prevenção e posvenção do suicídio*. (Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano), Universidade de São Paulo, São Paulo.
- SCAVACINI, K. (Ed.) (2018). *Histórias de sobreviventes do suicídio*. São Paulo: Instituto Vita Alere - Benjamin Editorial.
- SCAVACINI, K., & MELEIRO, A. M. A. S. (2018). Posvenção: sobreviventes do suicídio. In A. M. A. S. Meleiro (Ed.), *Psiquiatria: Estudos Fundamentais* (pp. 671-676). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- SCAVACINI, K. (2019). *Programa A.P.O.I.A.R. de Prevenção do Suicídio*. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio.
- SCAVACINI, K., CORNEJO, E. R. S. P. U., CESCO, L. F. (2019). *Grupo de Apoio aos Enlutados pelo Suicídio: uma experiência de posvenção e suporte social*. Revista M. Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer, [S.l.], v. 4, n. 7, p. 201-214, ISSN 2525-3050. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/revistam/article/view/8981>>. doi:<http://dx.doi.org/10.9789/2525-3050.2019.v4i7.201-214>.
- SCAVACINI, K (2019). *Como falar de forma segura sobre o suicídio*. 1. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 35p. Revisão de Marcel Izidoro. ISBN 978-65-80351-01-5. Disponível em: <https://vitaalere.com.br>
- SCAVACINI, K., CORNEJO, E. R. S. P. U., CESCO, L. (2019). *Prevenção do suicídio na internet: adolescentes*. 1. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 23p. ISBN 978-65-80351-03-9. Disponível em: https://vitaalere.com.br/prevsuicidiointernetadolescentes/AF_cartilha_adolescentes_18_09.pdf
- SCAVACINI, K., GUEDES, I., CACCIACARRO, M. (2019).

Prevenção do suicídio na internet: pais e educadores. 1. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 27p. ISBN 978-65-80351-01-2. Disponível em: https://vitaalere.com.br/prevsuicidiointernetpais/AF_cartilha_Pais.pdf

3) Algumas atividades do Instituto

a) Colcha da Memória Viva – “Transformando Estatísticas em Histórias”

A colcha da memória foi criada por Sandy Martin nos Estados Unidos depois que seu filho, Tony, tirou a sua vida. Esta campanha é uma parceria da AFSP com o Instituto Vita Alere.

Pessoas enlutadas pelo suicídio são convidadas a fazer um quadrado (quilt) em homenagem a um ente querido que morreu por suicídio. Cada quadrado da colcha é feito por um sobrevivente diferente, com fotos, textos ou gráficos em memória do(a) amado(a). Cada quadrado do quilt é cuidadosamente costurado junto, assim somos lembrados de que nenhum sobrevivente está sozinho, que existem milhares de outras pessoas que também sentem a dor e a solidão de perder um ente querido para o suicídio, além de darmos rosto as estatísticas.

Essas mantas são exibidas publicamente em eventos locais e nacionais, a fim de colocar um rosto humano sobre a tragédia do suicídio e ao seu efeito devastador, para aumentar a consciência pública sobre o suicídio e remover de pouco a pouco o estigma que é associado a esta questão.

As pessoas podem participar de três formas:

- Pela “Colcha da Memória Viva Virtual”;
- Pela Colcha da Memória Viva impressa em Tecido (instruções no final da página);
- Ajudando a divulgar essa campanha para as pessoas que você conhece; doando materiais para o quilt em tecido ou ajudando pessoas a confeccionarem seus quilts.

Não importa há quanto tempo o suicídio ocorreu, o importante é a vontade de colaborar e participar do projeto.

Juntos, vamos mostrar que por trás das estatísticas, estão milhares de histórias e memórias daqueles que nós mais amamos.

Maiores informações e para participar do projeto acesse <http://vitaalere.com.br/colcha-da-memoria-viva/>

b) Dia Internacional dos Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio:

Este evento é realizado há três anos pelo Instituto Vita Alere em colaboração com a AFSP – Associação Americana de Prevenção do Suicídio, no sábado antes do dia de ação de graças dos Estados Unidos, tem o objetivo de reunir sobreviventes enlutados para discutir e conversar sobre o seu luto, além de aumentar a consciência pública para o tema.

Mais informações estão disponíveis em <http://vitaalere.com.br/dia-internacional-do-sobrevivente-enlutado-pelo-suicidio/>

c) Grupo de apoio aos enlutados pelo suicídio

Se você perdeu alguém para o suicídio e quer conversar abertamente, tem grupos de apoio aos enlutados pelo suicídio que podem te ajudar.

- Objetivo dos grupos : Ajudar, trocar experiências, conversar, oferecer um lugar de pertencimento e acolhimento e construir uma rede de conectividade entre pessoas enlutadas pelo suicídio ou que foram impactadas de alguma forma pelo suicídio de alguém.
- Valor: O encontros são gratuitos e não necessitam de inscrição prévia.
- Maiores informações: contato@vitaalere.com.br ou <http://vitaalere.com.br/grupos-de-apoio-a-enlutados/>

Como contatar o Instituto Vita Alere

- Website: www.vitaalere.com.br
- E-mail: contato@vitaalere.com.br
- Endereço: Alameda Uananá, 200
Moema, São Paulo – SP
CEP 04060-010
- Telefones: (11) 97647-0989 / (11) 5084-3568 / (11) 5083-2759
- Facebook: [/vitaalere](https://www.facebook.com/vitaalere)
- Instagram: [@vitaalere](https://www.instagram.com/vitaalere)
- Youtube: [vita alere](https://www.youtube.com/vitaalere)

<i>Título</i>	Histórias de sobreviventes do suicídio (Vol. 2)
<i>Organizadora</i>	Karen Scavacini
<i>Autores</i>	Alessandra Santos, Antonio de Medeiros, Bárbara Maia L. O. Aquino, Caiubi Teruya Maranhão, Carla D. O. Rocha, Carlos Aloysio A. Campos, Carolina Giusti Teixeira, Cecília Maria Crepaldi, Danielle Cristina R. dos Reis, Débora Mendes de Oliveira, Érica Santana da S. Caponi, Ionice Uchoa A. Cassio, Ivo Oliveira Farias, Izabela Guedes, Jalane Moura Maia Bezerra, Juliane M. C. Pazzanese, Karen Scavacini, Laura Caroline Muller, Livia Peretti Duarte, Luciana França Cescon, Luz de Carvalho, Maria Clara P. Vidotti, Maria Karina de Melo Soares, Mariana Fillipini Cacciacarro, Olga Marie, Ricardo Luís Kruchinski, Roberto Maia Filho, Talita Oliveira Rodrigues, Terezinha C. Guedes Máximo, Thamires Ippolito, Vanessa Guedes, Vanessa Maria Faleiros
<i>Prefácio</i>	Camila Appel
<i>Capa, projeto gráfico e diagramação</i>	Benjamin Editorial
<i>Imagem da capa</i>	Kueakoon Kedsara, Beautiful flower seedling growing as a concept of new life, 2015
<i>Formato</i>	14 x 21 cm
<i>Tipologia</i>	Adobe Caslon Pro 11/14; 9/11
<i>Papel</i>	Cartão Supremo 250 g/m ² (capa) Offset 75 g/m ² (miolo)
<i>Número de páginas</i>	160



INSTITUTO

VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

