

Para psiquiatra, jovem precisa de atenção e limites

O jogo Baleia Azul e a série “13 Reasons Why” podem potencializar tendências suicidas, “mas são coisas diferentes”, diz Neury Bote-ga, da **Unicamp**. Um é caso de polícia. A outra propõe discutir um tabu, só que “romantiza o ato”. **Cotidiano B4**

MITOS SOBRE SUICÍDIO



"Se eu perguntar sobre suicídio, posso induzir uma pessoa a se matar"

> Questionar sobre ideias de suicídio de modo sensato e franco fortalece o vínculo com a pessoa, que se sente acolhida e respeitada

"Ele está ameaçando o suicídio apenas para manipular outros"

> Muitas pessoas que se matam dão sinais verbais ou não verbais de sua intenção para amigos, familiares ou médicos. Não se pode deixar de considerar a existência desse risco

"Quem quer se matar se mata mesmo"

> Essa ideia pode conduzir ao imobilismo. As pessoas que pensam em suicídio frequentemente estão ambivalentes entre viver ou morrer. Prevenção é impedir os casos que são evitáveis

"Uma vez suicida, sempre suicida"

> A elevação do risco de suicídio costuma ser passageira. Pessoas que já tentaram suicídio podem viver, e bem, uma longa vida



Ilustrações Carolina Daifara



O QUE FAZER

- > Não deixe a pessoa sozinha
- > Tire de perto armas de fogo, álcool, drogas ou objetos cortantes
- > Ligue para canais de ajuda
- > Leve a pessoa para uma assistência especializada



Contatos para obter ajuda

> Centro de Valorização da Vida (CVV): 141. Também é possível receber apoio emocional via internet cvv.org.br, 24 horas por dia

Fontes: American Foundation for Suicide Prevention, Centro de Valorização da Vida, Organização Mundial da Saúde e "Comportamento Suicida: Vamos Conversar sobre Isso?", de Neury José Botega, membro-fundador da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio



O psiquiatra Neury Botega, 59, em evento; especialista analisa recentes casos de suicídios e tentativas de jovens no país

'Tentativa de suicídio muitas vezes traz uma mensagem'

Psiquiatra Neury Botega, 59, da **Unicamp**, analisa os recentes casos no país

Especialista aponta as armadilhas emocionais em jogos e seriados e as mudanças nos limiares para suportar angústia

JAIRO MARQUES
DE SÃO PAULO

Diante dos recentes casos de suicídio e de tentativas de suicídio de jovens pelo país, o psiquiatra Neury Botega, 59, da **Unicamp**, uma das mais reconhecidas autoridades médicas do Brasil quando se trata de prevenção à busca pela morte, aponta possíveis razões para esse fenômeno.

Pós-doutor pela Universidade de Londres, fundador da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio e autor de livros sobre o tema, Botega fala sobre os perigos da dependência tecnológica, as armadilhas emocionais por trás de jogos e seriados e as mudanças nos limiares de suportar angústia pelos jovens, a resiliência.

Folha - Jogos do tipo baleia azul ou séries como '13 Reasons Why' podem potencializar o desejo por suicídio?

Neury Botega - Podem, mas são coisas diferentes. Baleia azul é algo perverso, sádico, torturante, pois trabalha com a habituação da dor. O adolescente vai se dessensibilizando, tomando atitudes mais graves e amedrontadoras até estar totalmente sem medo e excitado para o desafio de pôr em risco a própria vida. O jogo é criminoso, é caso de polícia.

"13 Reasons Why" [da Netflix] gera uma boa expectativa porque está fazendo a sociedade conversar sobre suicídio, o que sempre foi tabu. Mas isso só faz sentido se, de fato, pais, professores e amigos abrirem um canal para que a angústia flua e encontre palavras no lugar de um desespero.

Mas há perigos, principalmente para o jovem mais vulnerável, que sofre e não tem formas de pedir ajuda e está perdido em si mesmo, sentindo-se isolado. Pode ser alguém em depressão, o usuário de drogas, aquele com família disfuncional ou com humor muito instável. O adolescente é mais impulsivo, neurologicamente, ele ainda não tem o sistema nervoso central completamente desenvolvido.

Tudo manual de prevenção ao suicídio diz para não dar detalhes sobre o método, não publicar fotos, não dramatizar, não fazer do suicida um herói, pois tudo isso aumenta o risco de contágio. A série comete todos esses pecados, além de romantizar o ato. Suicídio se explica por uma grande combinação de fatores, junto com a história de vida, que une genética, família, sociedade, cultura etc.

A mistura entre o lúdico e o real avança entre os jovens?

O que mais tem chegado ao consultório são pais apavorados com o filho adolescente ou antes disso, que não sai de frente do computador, do jogo. Há casos dramáticos em que os pais, desesperados porque o filho não come, só joga, levam a comida para ele no quarto, o que incrementa

um círculo vicioso. A mistura entre realidade e ficção sempre aconteceu nessa fase da vida. Pode ser algo normal, um devaneio, indo até a obsessão, o delírio.

A reclusão cibernética é um alerta para os pais?

Claro. É preciso estar atento na mudança de um padrão de comportamento, observado ao longo de um período de tempo. É normal passar uma tarde toda trancada no quarto. Mas, várias tardes, é um sinal que algo pode estar errado. Não quer dizer que há um risco de suicídio, mas que algo não está bem.

Nas redes sociais, há quem diga que falta 'pulso firme' com os adolescente. É por aí?

Pulso firme é expressão perigosa, que pode ter consequências drásticas. Os pais precisam é botar limites em

seus filhos, da mesma forma que devem incentivá-los a serem autônomos e livres. Colocar limites não é castigo. É preciso conversar, trocar olhares, refletir sobre os problemas juntos. Não dá para liberar a internet a toda hora, ficar na frente da TV na hora do jantar.

Estudantes de medicina da USP também estão entre vítimas de tentativas de suicídio. Alegam, entre outras razões, o peso das obrigações estudantis. São novos tempos?

Sim. Há um sofrimento psicológico grande quando se chega ao terceiro ano e é preciso estudar demais, com provas muito difíceis. A partir do quarto ano, com um contato mais intenso com pacientes, mais angústia é mobilizada.

O caso da USP penso ser necessário uma análise do currículo. Mas também é preciso discutir como é o mundo mental de um jovem que faz medicina. O quanto ele tem de resiliência e suporta de pressão? A tolerância das pessoas mudou demais nos últimos anos. Temos uma geração imediatista e provavelmente com grau de resiliência menor.

Defendo que cursos de medicina não comecem imediatamente ensinando no campo das artes e da filosofia, que ajudam a lidar com o ser humano. De qualquer forma, é preciso entender que a tentativa de suicídio, muitas vezes, não objetiva a morte. Ela traz uma mensagem: eu não aguento mais essa situação, não consigo transformar meu sofrimento em palavras e ações construtivas.

SINAIS DE ALERTA

Comportamentos que podem indicar plano de suicídio

- > Falar sobre querer morrer
- > Procurar formas de se matar
- > Falar sobre estar sem esperança ou não ter propósito de vida
- > Comentar sobre estar se sentindo preso ou sob dor insuportável
- > Falar que é um peso para os outros
- > Aumento no uso de álcool e drogas
- > Agir de modo ansioso, agitado ou irresponsável
- > Dormir muito ou pouco
- > Isolar-se
- > Demonstrar raiva ou falar sobre vingança
- > Ter alterações de humor extremas



Quanto mais sinais, maior pode ser o risco de a pessoa se matar



DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Sinais que podem sugerir a doença entre os jovens

- > Mudanças marcantes na personalidade ou nos hábitos
- > Piora do desempenho na escola, no trabalho e em outras atividades rotineiras
- > Afastamento da família e de amigos
- > Perda de interesse em atividades de que gostava
- > Descurado com a aparência
- > Perda ou ganho inusitado de peso
- > Comentários autodepreciativos persistentes
- > Pessimismo em relação ao futuro, desesperança
- > Disforia marcante (combinação de tristeza, irritabilidade e acessos de raiva)
- > Comentários sobre morte, sobre pessoas falecidas e interesse por essa temática
- > Doação de pertences que valorizava

CERCA DE

90%

das pessoas que se suicidaram possuíam transtornos mentais. Elas poderiam ter sido tratadas e acompanhadas