

# GALILEU

A CIÊNCIA AJUDA VOCÊ A MUDAR O MUNDO

**P. 40** | PANELINHAS E PRECONCEITO FREIAM AVANÇO DA CIÊNCIA

**P. 46** | A EDUCAÇÃO 20 ANOS DEPOIS DE PAULO FREIRE

**P. 60** | REFUGIADAS TENTAM TRAZER FILHOS AO BRASIL

**DOSSIÊ**  
PÓS-GRADUAÇÃO



RS14,00

EDIÇÃO 310

00310

ISSN 1415-9856

9 771415 985006

CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROX. 4,65%

CIENTISTA SUZANA HERCULANO-HOUZEL COMPLETA UM ANO NO EXTERIOR **P. 66**

**MAI. 17**

# S U I C Í D I O

Repercussão da série *13 Reasons Why* e do jogo *Baleia Azul*

reforça a importância de prestar atenção aos sinais

e falar sobre o assunto, especialmente com jovens e adolescentes

**P. 28**

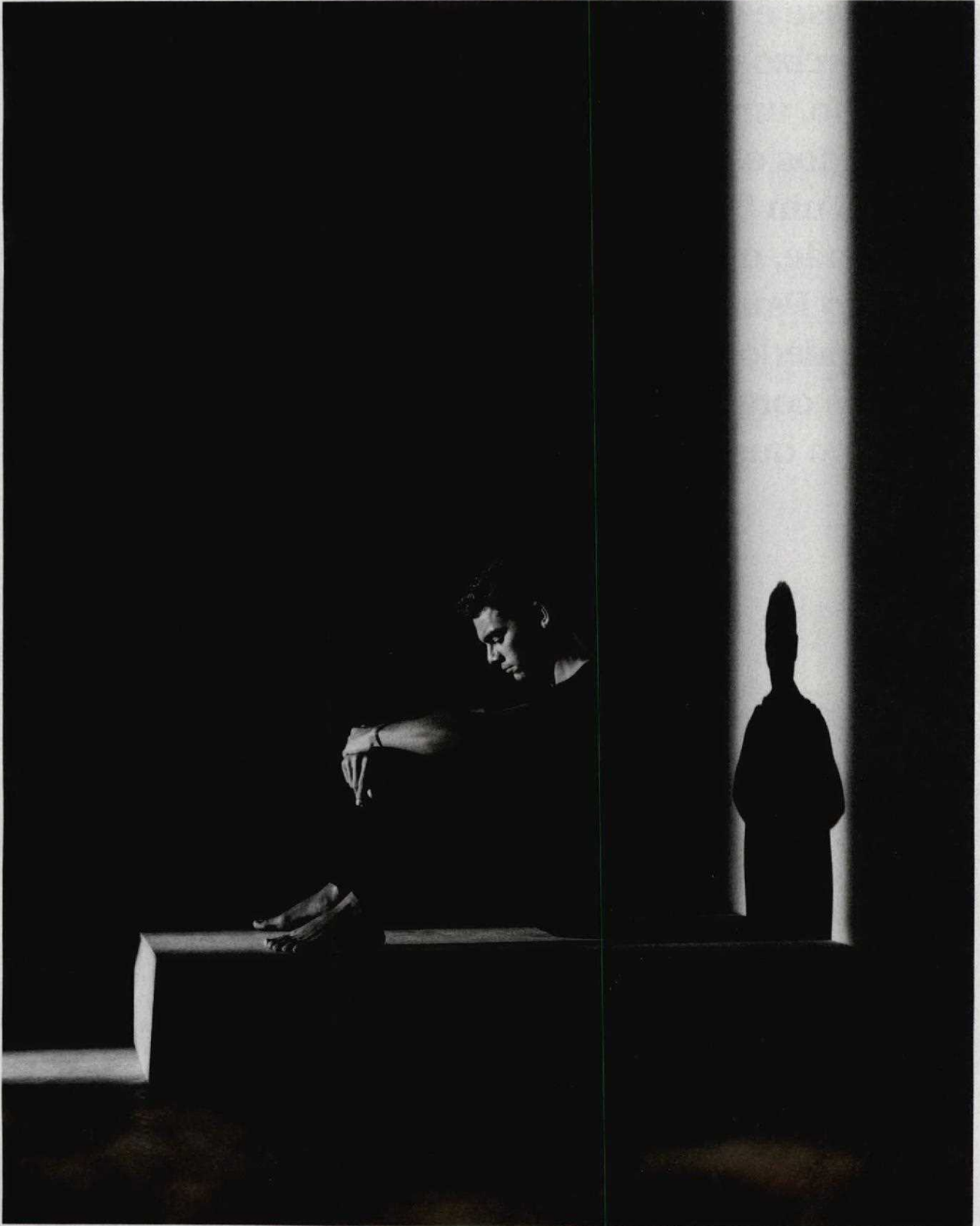
Fim

01/05/2017 | GALILEU/SÃO PAULO | [Clique aqui para visualizar a notícia no navegador](#)  
Continuação

*fim*

Fim

01/05/2017 | GALILEU/SÃO PAULO | [Clique aqui para visualizar a notícia no navegador](#)  
Continuação



**“Esse é o Brunno.” A empresária Ana Paula Narcizo mostra no porta-retrato a foto do filho, um rapaz loiro de 20 e poucos anos. Todos os dias, Brunno comprava balinhas em um farol perto da rua onde morava com a mãe, o padrasto e o irmão na zona sul de São Paulo. Até hoje, quando vê Ana Paula, o vendedor pergunta: “Cadê o alemão?”. “Não tive coragem de lhe contar o que aconteceu. Digo que o alemão está longe, viajando.”**

TEXTO ISABELA MOREIRA

REPORTAGEM JULIO VIANA E GIULIANA VIGGIANO

FOTOS JULIA RODRIGUES

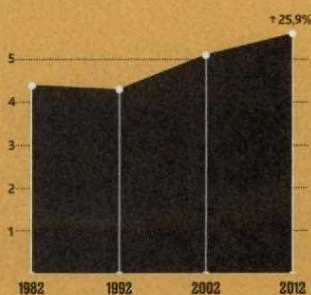
DESIGN FERNANDA DIDINI

BRUNNO gostava de ouvir a banda britânica Coldplay e adorava assistir a *O Poderoso Chefão* e a outros “filmes cabeça”, segundo Ana Paula. Estava estudando Direito, mas por um breve período no meio do caminho quis ser fotógrafo e fez vários registros de detalhes da capital paulista. Em outubro de 2012, aos 23 anos, Brunno se suicidou.

Um mês antes, ele acordou a mãe durante a madrugada e disse que sentia “um aperto, uma coisa estranha”. Brunno já tinha um histórico que sugeria indícios de depressão, e Ana Paula pediu que ele procurasse ajuda médica. “Marquei o psiquiatra várias vezes e ele não foi. Ele tinha

#### GERAÇÃO VULNERÁVEL

Taxas de suicídio entre os jovens por década no Brasil



FONTE: Mapa da Violência 2014 — Os Jovens do Brasil

vergonha de falar o que estava sentindo”, lembra a mãe. “Só depois que você passa por isso é que vê que é bem pior do que imagina. O suicídio é totalmente um tabu.”

A estreia da série *13 Reasons Why* na Netflix no final de março representou de certa forma uma tentativa de quebrar esse tabu. Baseado no livro *Os 13 Porquês* (Editora Ática), de Jay Asher, o seriado conta a história de Hannah Baker, uma adolescente norte-americana que planeja seu suicídio e deixa fitas cassete nas quais relata os motivos que a levaram a acabar com sua vida. Bullying, exclusão e estupro, combinados com a falta de empatia de colegas,

pais e professores, são alguns deles. As opiniões de especialistas sobre a qualidade do produto final divergem (veja box na página 33). Ainda assim, nenhum deles questiona que *13 Reasons Why* trouxe algo que faltava ao tema: visibilidade.

O momento é certo. Na internet, uma notícia falsa russa sobre o Baleia Azul, um perigoso desafio cujo último passo é o suicídio, foi levada a sério ao ser traduzida para outros idiomas. As autoridades já investigam mortes de adolescentes ligadas ao jogo em Minas Gerais, Mato Grosso e Goiás, além de uma série de tentativas de suicídio no Paraná.

“Cerca de 90% dos suicídios são evitáveis. Temos um problema de saúde pública e podemos nos prevenir quanto a ele”, afirma Robert Paris, presidente do Centro de Valorização da Vida (CVV). “Quanto mais falarmos sobre o assunto, mais pessoas conseguiremos ajudar”, completa Karen Scavacini, psicóloga do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio. A abordagem da série já mostra resultados: desde a estreia, o CVV registrou um aumento de 445% nas buscas de ajuda por e-mail e 170% mais acessos ao site. “É uma oportunidade de conversarmos abertamente sobre o suicídio”, resume Paris.

## NO LIMITE

“Vou aproveitar que todo mundo está falando sobre o assunto. Acho que é o momento de contar.” Foi isso que pensou a empresária paulista Carla Hidalgo, 25 anos, ao ver a repercussão de *13 Reasons Why* nas redes sociais. Mais de dez anos depois de ela ter tentado se matar, muitas pessoas próximas ainda não faziam ideia de que isso havia acontecido. “Sempre me incomodou o fato de não poder falar a respeito. Não era por mim, mas pelos outros”, conta. “As pessoas ficam com medo de falar sobre suicídio. Mas essa sou eu, independentemente de qualquer coisa. Isso aconteceu e não me transformou em um monstro ou em uma pessoa louca.”

Durante a pré-adolescência, Carla se cobrava muito. “Não queria ser mais um problema para os meus pais”, relata. Descobrir que tinha tirado (pela primeira vez) uma nota baixa em matemática quando estava no sétimo ano do Ensino Fundamental pareceu a gota d’água. A tentativa ocorreu em dezembro de 2004. Desde então, Carla se recuperou fisicamente, começou a fazer terapia (“Terapia tinha que ser igual a ir ao dentista, todo mundo precisa conversar sobre o que está sentindo”), fez intercâmbio e se formou em Administração, como sempre quis.

Do episódio, ela guarda algumas cicatrizes — a maior delas no braço esquerdo, ao lado da qual tem tatuada a frase “*Happiness is only real when shared*” (“A felicidade só é real quando compartilhada”, referência ao livro *Na Natureza Selvagem*) — e a certeza de que conversar sobre os sentimentos é essencial. “Eu tinha várias questões que não sabia como resolver na época. Precisamos falar sobre esses sentimentos, para não deixar que ninguém chegue ao ponto de pensar em se matar”, destaca.

A dificuldade em processar algumas emoções e falar sobre elas é comum na adolescência. “É um período no qual você

Taxa de suicídio  
cresceu  
**33%**  
nos últimos  
dez anos entre  
brasileiros  
de 15 a 29 anos



começa a se tornar um indivíduo fora da família, e que é cheio de novas responsabilidades. Surge uma série de sentimentos com os quais os adolescentes não sabem como lidar”, explica a psicóloga Karen Scavacini. “Com isso vem uma impulsividade muito grande. O adolescente é bem imediatista, busca o prazer instantâneo e tem dificuldade em tolerar a frustração.”

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é a segunda maior causa de morte de pessoas com idades entre 15 e 19 anos no mundo. No Brasil, números do Mapa da Violência de 2014 mostram que, entre 2000

e 2012, a taxa de suicídio de crianças e adolescentes entre 10 e 14 anos aumentou em 40%, enquanto entre jovens de 15 a 19 anos o índice cresceu 33%.

“Muitas vezes esse adolescente está sofrendo e não se dá conta da dor, não tem instrumentos para sair da situação”, explica Scavacini. “O suicídio não acontece de uma hora para outra. Geralmente as pessoas estão lidando com questões de saúde mental que podem facilmente ser confundidas com aspectos da própria adolescência”. Por vezes, diz a psicóloga, o adulto menospreza o sentimento do adolescente. “É uma coisa da fase, mas que precisa ser

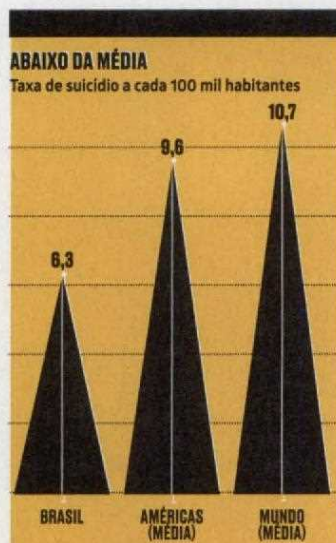
trabalhada com cuidado. Conversar sem pressa ou preconceito, mostrando preocupação e perguntando como pode ajudar, pode ser a deixa para a pessoa falar”, ressalta Scavacini. Se o adolescente confirmar que está pensando em suicídio, é necessário encaminhá-lo para um serviço de saúde, tomando cuidado para não expor a dor que ele sente para terceiros: “Às vezes, são cinco minutos que podem fazer toda a diferença mais para a frente”.

## SAÚDE MENTAL

“Já na infância eu tinha crises de violência, dificuldade de me socializar e dava indícios de TOC”, diz o relações públicas Iran Giusti, 28 anos. “Por ser gay, gostar mais de brincadeiras femininas e ter amigas meninas, já sofria homofobia quando criança. Tive de lidar com a não aceitação familiar e o fato de ser gay e gordo muito cedo.”

Segundo pesquisa realizada em 2016 pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, o índice de tentativas de suicídio entre jovens LGBT é quatro vezes maior do que entre heterossexuais da mesma idade. Em 2015, Iran compartilhou em seu Facebook um relato sobre a necessidade de falar sobre o suicídio. Fazia dez anos desde a primeira vez em que tinha tentado se matar e cinco meses desde a última vez em que havia pensado no assunto: “Eu tinha uma angústia e sentia um aperto constante no peito. Pensava em todas as coisas que precisava fazer para mudar essa situação, mas não conseguia, era exaustivo”.

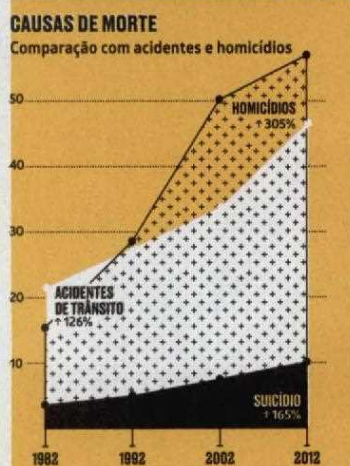
Em um estudo realizado para a Organização Mundial da Saúde (OMS), os pesquisadores Alexandra Fleischmann e José Manoel Bertolote avaliaram artigos científicos publicados entre 1959 e 2001 que analisavam mais de 15 mil suicídios. Eles observaram que, em mais de 90% dos casos, as vítimas possuíam algum tipo de transtorno de saúde mental. “Na maioria das vezes, a tentativa de suicídio só acontece se a pessoa tem algum transtorno. Mas, na verdade, é tudo resultado de uma grande conjunção de fatores”, afirma o psiquiatra Carlos Cais, da Faculdade de Ciên-



FONTE: OMS



FONTE: Suicídio no Brasil, de 2000 a 2012 (UFBA)



FONTE: Mapa da Violência 2014 — Os Jovens do Brasil

cias Médicas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. De acordo com ele, o suicídio é multicausal, ou seja, fatores externos, como o ambiente e a cultura nos quais a pessoa está inserida, podem colaborar para que ela sinta que não há saída.

Foi o caso de Iran, que, em 2015, foi diagnosticado com síndrome de borderline, um transtorno de personalidade caracterizado por instabilidade emocional, impulsividade e pensamentos suicidas. Desde então, ele tem contado com medicamentos, bem como com o apoio das pessoas próximas e consultas frequentes com um psicólogo e um psiquiatra para se cuidar. “Agora sei que tudo muda, tudo passa e, sabendo olhar para dentro e pedindo ajuda, tudo fica mais fácil”, diz. Hoje, Iran comanda a Casa 1, projeto de acolhimento de jovens LGBT que foram expulsos de casa. Das 15 pessoas que moram no local atualmente, 12 já tentaram cometer suicídio. “É difícil ser adolescente. Ser um adolescente LGBT então é ainda mais difícil porque existem várias camadas, dependendo do contexto em que você está”, diz ele.

## BALEIA AZUL

No início de abril, a publicitária Juliana Rangel percebeu uma movimentação atípica no grupo Baleia, que administra na internet: centenas de pré-adolescentes e adolescentes estavam fazendo solicitações para participar. Ela achou estranho, já que o grupo é voltado para pessoas gordas que querem discutir gordofobia e, geralmente, não recebe tantos pedidos de participação.

Curiosa, Juliana entrou em contato com uma das adolescentes. “Oi, tudo bom? Eu sou moderadora do Baleia. O que você espera do grupo e como você nos achou?”, perguntou. “Por favor, me aceita no Baleia Azul. Me aceita, eu faço o que você quiser: me corto, me joga, o que você quiser. Só quero participar, esquecer da minha vida”, respondeu a menina, que contou a Juliana que estava sofrendo com a não aceitação da família após se assumir lésbica.

Ao procurar o termo Baleia Azul na internet, os moderadores do grupo sobre gordofobia descobriram um desafio virtual composto de várias etapas e cujo último passo é terminar a própria vida. O misterioso projeto foi mencionado pela primeira vez no início de 2016 em uma notícia do jornal russo *Novaya Gazeta*, que relacionava o suicídio de várias crianças e adolescentes a um grupo do desafio em uma rede social. Mas uma investigação conduzida por outros veículos mostrou que nenhuma das mortes tinha vínculo confirmado com o suposto jogo. Ainda assim, um ano depois, o desafio da Baleia Azul ganhou as manchetes dos veículos britânicos, franceses e, logo, brasileiros.

Juliana entrou em contato com a Delegacia de Repressão a Crimes de Informática do Estado do Rio de Janeiro. Segundo a delegada Fernanda Fernandes, as investigações sobre o jogo estão em fase inicial:

“Nosso objetivo agora é evitar mortes e noticiar bem o caso para que os pais tenham conhecimento desse jogo”. Não há nenhum falecimento relacionado ao jogo confirmado no Rio de Janeiro. No momento, há investigações sobre mortes com indícios de ligação com o jogo em Minas Gerais, Mato Grosso, Goiás, Bahia e também no Paraná, onde ocorreram sete tentativas de suicídio de adolescentes que, segundo a Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba, podem ter relação com o desafio.

Para a psicóloga Karina Okajima, é necessário prestar atenção no que crianças e adolescentes fazem na internet. “O jogo é uma espécie de autorização para que a pessoa se autodestrua. Ele orienta aqueles que já têm vontade de acabar com um sofrimento massacrante”, explica. “Acho que esse desafio veio como um alerta do desamparo dos adolescentes. Há uma necessidade de olharmos com mais cuidado para onde nossos filhos estão direcionando suas energias.”

Especialistas estimam que cerca de **90%** dos suicídios são evitáveis

## 3 RAZÕES PARA VER E OUTRAS 3 PARA NÃO VER 13 REASONS WHY

Série dividiu público e especialistas

### PARA VER

**1** É importante conscientizar as pessoas sobre o assunto. “Quisemos fazer algo que ajudasse as pessoas, porque o suicídio nunca deveria ser uma opção”, afirma Selena Gomez, produtora-executiva da série, no documentário *13 Reasons Why: Tentando Entender os Porquês*.

**2** *13 Reasons* aborda o contexto e as consequências do suicídio. “A série traz a dor dos que ficaram e mostra como é difícil ser adolescente hoje, como a forma com que as pessoas estão desconectadas afeta a maneira pela qual olham para si mesmas e para os outros”, afirma a psicóloga Karen Scavacini.

**3** “A série trata da necessidade de as pessoas terem empatia umas pelas outras, o que é maravilhoso”, destaca a ativista Vanessa Benz. Para ela, a abordagem da série fez com que o assunto repercutisse, o que é essencial para o debate.

### PARA NÃO VER

**1** Para o psiquiatra Carlos Cais, a série simplifica as causas de um suicídio. “*13 Reasons Why* faz relações de causa e efeito muito simples, divulgando de forma inadequada o suicídio, principalmente para o público adolescente, que tende muito a assuntos como vingança”, explica.

**2** “A série peca ao não tocar na questão do adoecimento mental, uma vez que a maioria das pessoas que se suicidam apresentam transtornos mentais”, afirma o psiquiatra da **Unicamp** Luis Fernando Tófoli.

**3** De acordo com Tófoli, o maior erro da produção é mostrar em detalhes o método utilizado pela adolescente para tirar a própria vida. “A cena é desnecessária na narrativa, é contrária ao que apregoamos os manuais”, reforça.

## “DISCURSO DO PENSAMENTO POSITIVO É PERIGOSO”

Mario Corso, psicanalista

*Em 2006, a morte do adolescente Vinícius Gaigeiro Marques virou notícia no Brasil inteiro. O garoto fez uma espécie de minuto a minuto do seu suicídio na internet. Ele foi encorajado e mesmo instruído por anônimos, que fizeram uma série de recomendações sobre o processo. Na época, Vinícius estava em internação domiciliar por sugestão de seu psicanalista, Mario Corso. “A internet foi absolutamente decisiva. Enquanto eu fazia um trabalho para puxá-lo de volta à vida, não sabia que tinha gente fazendo o contrário na internet”, diz. Mais de dez anos depois, Corso ainda recebe e-mails de jovens suicidas que o encontram graças à cobertura da casa de Vinícius.*

### EM GERAL, PODE-SE DIZER QUE A ADOLESCÊNCIA É O PERÍODO MAIS VULNERÁVEL DA VIDA?

Sim, é quando mais ocorrem surtos psicóticos e inícios de depressão. Uma metáfora muito bonita sobre essa fase foi feita pela psicanalista Françoise Dolto, que comparou a adolescência a uma espécie de “complexo de lagosta”. É que a lagosta, de tempos em tempos, precisa fazer um novo exoesqueleto, e tem um momento em que ela fica sem a carapaça, que é a sua proteção natural. Para os seres humanos, a adolescência é justamente esse momento: os adolescentes são todos lagostas sem carapaça. Nós não percebemos o quanto algumas coisas podem ser sofridas na adolescência, quando ainda não estamos protegidos pela carapaça do mundo adulto e sofremos direto na pele.

### É POSSÍVEL APONTAR CARACTERÍSTICAS PARTILHADAS POR ADOLESCENTES COM IDEAÇÃO SUICIDA?

Fazer essa generalização é impossível, são tantas causas particulares da fragilidade de cada um... O grande desafio da adolescência é ter pares, ter amigos, pessoas que ajudem nesse momento de travessia. Fazer isso sozinho, sem amigos, é um inferno. Às vezes esses adolescentes até têm turma, mas essa turma não os conhece, não os ajuda. Nessa fase, tudo que os ajudava na infância, estarem cercados de uma família que os ama, não funciona mais. O desafio é outro, é sair para o mundo. Então, se você não tem essa conquista dos laços laterais, entre os seus pares você é considerado um fracasso, porque o processo de aprendizagem de ser adulto é validado pelos amigos. Em geral, a dificuldade de inserção social é a razão que mais faz com que eles desistam da vida.

### VOCÊ DISSE NA ÉPOCA QUE A INTERNET FOI DECISIVA PARA QUE VINÍCIUS SE MATASSE. COMO VOCÊ VÊ O “JOGO” BALEIA AZUL, EM QUE ADOLESCENTES RECEBEM UMA SÉRIE DE TAREFAS PELAS REDES SOCIAIS SENDO QUE A ÚLTIMA É TIRAR A PRÓPRIA VIDA?

Quem aceita um jogo desses tem, no mínimo, uma personalidade quase psicótica — e, durante a adolescência, não é que necessariamente essas pessoas sejam psicóticas, elas ficam psicóticas. Como a nossa sociedade não tem rituais que digam o que você deve fazer para ser considerado adulto, os participantes desse jogo me parecem estar desesperados para que alguém conte a eles como entrar na vida adulta. É importante dizer que a adolescência é uma invenção recente. No século 19, com 17 anos você estava casado e começando a trabalhar. Esse período de suspensão, de estudos, é uma novidade. Não existia essa dilatação de tempo antes da entrada no mundo adulto. Indo ainda mais longe, em sociedades arcaicas a passagem para a vida adulta de fato era marcada por rituais que envolviam, por exemplo, cortes na pele. Existia uma marca exterior que dizia a sua idade e como você deveria se comportar. Hoje, isso é uma construção subjetiva.

### MAS, NO CASO DO BALEIA AZUL, ESSE RITUAL CULMINARIA NA MORTE, E NÃO NA CHEGADA À VIDA ADULTA.

Mas aí você mata a criança que você não quer mais ser. Morre uma condição infantil sua.

### DEPOIS DA MORTE DE VINÍCIUS, VOCÊ CONTINUOU INVESTIGANDO A INFLUÊNCIA DA INTERNET EM OUTROS CASOS DE TENTATIVA DE SUICÍDIO?

Eu continuei envolvido com esse assunto sem querer, digamos assim. Desde aquela época, recebo pelo menos uma vez por mês e-mails de jovens que dizem que não têm mais razões para viver e que sabem que eu já havia falado sobre isso. Aí eu sugiro que procurem tratamento, e quase sempre consigo encaminhá-los para colegas. Mas, no ano passado, foi muito difícil contornar um caso. O menino, que era de Belém [*Corso mora em Porto Alegre*], tinha uma ideação suicida muito forte. Aí fui à polícia e, no fim, conseguimos encaminhá-lo para um tratamento.

### NESSE CASO, ENTÃO, EM VEZ DE PROCURAREM UM INCENTIVO AO SUICÍDIO, ESSES ADOLESCENTES BUSCAM O CONTRÁRIO: ALGUÉM QUE OS CONVENCESSE DE QUE ESSE NÃO ERA O MELHOR CAMINHO. É POSSÍVEL DIZER QUE A INTERNET FEZ BEM A ELAS?

Sim. A internet continua um faroeste, um lugar para o qual ainda não encontramos uma etiqueta. Mas, por outro lado, muitos adolescentes que são tímidos encontram nela um ótimo lugar para estabelecer laços. Quem tem uma fobia social consegue circular um pouco pelo mundo, fazer amigos virtuais, e isso pode ser de uma ajuda extraordinária. Eu não acho que a internet seja um problema, o problema somos nós. É como o papel: você pode imprimir qualquer coisa nele.

### QUAL DEVE SER O COMPORTAMENTO DOS PAIS EM RELAÇÃO ÀS ANGÚSTIAS DOS FILHOS ADOLESCENTES?

O mais importante é ficar muito atento ao que eles estão dizendo e nunca vir com essa palhaçada de pensamento positivo, de “vamos superar”. O mais perigoso é o discurso do pensamento positivo, porque não permite que o jovem expresse a sua tristeza. E, se ele não puder falar sobre a sua dor, se não conseguir se expressar verbalmente, ele vai fazer isso por meio de atos. É preciso ajudá-los a fazer a narrativa da sua angústia, isso ajuda muito. É por isso que a Hannah [protagonista de *13 Reasons Why*] não parece uma personagem verossímil, porque ela tem uma narrativa muito clara da sua dor. Pessoas assim não se matam. Mas, claro, ela é uma personagem de ficção, não precisa mesmo ser verossímil.



Há 11 anos, o suicídio do gaúcho Vinícius Gageiro Marques chocou o Brasil pela idade do rapaz, que tinha 16 anos, e pelo fato de ter sido auxiliado por um fórum virtual voltado para técnicas de suicídio (*veja ao lado*). Sites do tipo ainda são comuns nos recantos mais obscuros da internet. “A internet é uma rua tão perigosa quanto qualquer outra da cidade”, afirma a ativista catarinense Vanessa Benz.

## POR ENQUANTO

O suicídio é um tema recorrente no dia a dia de trabalho de Benz, 32 anos. Desde que publicou de forma independente a história em quadrinhos *A Menina Distraída*, na qual fala sobre bullying e superação, ela viaja dando palestras em escolas do Brasil inteiro — de acordo com o relatório do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa, em inglês), 17,5% dos estudantes brasileiros de 15 anos sofrem ou sofreram algum tipo de bullying.

“Na maioria das vezes, as escolas falam que estou proibida de falar sobre suicídio, automutilação e homossexualidade”, conta ela. “Muitas ainda querem abafar esses pontos e não admitem que existe bullying.” Mesmo assim, é comum que adolescentes a procurem depois das palestras. “Diariamente ouço histórias de meninos que querem tirar a própria vida, e geralmente eles não contam para mais ninguém.”

Além de acompanhar os desafios dos estudantes, Benz faz o possível para encaminhá-los a uma ajuda psicológica. Por conta da grande quantidade de relatos que recebe, ela decidiu fazer um novo livro: trata-se de *Por Enquanto*, que aborda bullying, depressão e suicídio ao contar a trajetória de Ana, uma menina que se automutila. “Quero ter uma ferramenta para pessoas que passam por isso, para que peguem os quadrinhos e entendam que precisam continuar vivendo porque têm sonhos, e fases ruins passam. Existe superação”, explica.

Ao anunciar o projeto, Vanessa foi muito criticada. “Disseram que ‘não se pode falar sobre isso porque quanto mais falar,



**UMA**  
pessoa se  
suicida no  
mundo a cada  
**40**  
segundos

mais [os jovens] vão fazer””, diz. “Mas é importante discutir com responsabilidade. É uma pena que não tenhamos mais livros, séries e materiais sobre isso.”

Ter informações sobre o tema é uma forma importante de prevenção. “O suicídio é um assunto desconfortável, mas acontece, então precisamos falar sobre ele. É perigoso não falar. Há sempre espaço para procurar ajuda”, afirma o autor de *Os 13 Porquês*, Jay Asher, no documentário *13 Reasons Why: Tentando Entender os Porquês*, documentário feito pela produção da série para incentivar a preven-

ção ao suicídio. Essa necessidade de informação, inclusive, foi o motivo que fez com que Ana Paula Narcizo, cuja história foi contada no início da matéria, concordasse em conceder uma entrevista à reportagem. “Já tive vergonha de falar sobre isso. Mas hoje vejo que não tenho como trazer o Bruno de volta, então o que quero é evitar que outros pais passem pelo que eu passei”, diz a empresária.

Na série, a protagonista Hannah culpa os colegas por não a terem ouvido ou dedicado mais tempo e atenção a ela. Paralelamente, apesar de ter tido oportunidades, a jovem não se sente confortável



para conversar sobre o que está sentindo com as várias pessoas em seu entorno. Segundo Robert Paris, do CVV, a educação emocional faz falta. “Precisamos alfabetizar nossas crianças emocionalmente, mostrando que falar sobre sentimentos, desabafar quando se sentem mal ou chorar não são coisas ruins.” “A expressão de sentimentos colabora para o autoconhecimento. Se você tem uma noção melhor de como se sente, a procura por ajuda é antecipada”, explica o psiquiatra Carlos Cais.

No Facebook, dezenas de grupos relacionados a *13 Reasons Why* foram criados por adolescentes que que-

riam discutir teorias e falar sobre os personagens. Mas alguns deles vão além: os participantes criam tópicos nos quais dizem se precisam de ajuda ou querem ajudar e trocam telefones para desabafar. Uma dupla de publicitários também criou uma alternativa positiva ao Baleia Azul: é o Baleia Rosa, que indica 50 tarefas que fazem bem a outros e ao próprio jogador. A empatia é fundamental. Em uma conversa com o conselheiro da escola no último episódio da série, um amigo de Hannah, Clay Jensen, resume: “Tem de melhorar. O modo como tratamos e cuidamos uns dos outros tem de melhorar de alguma forma”. ■

## MITOS SOBRE SUICÍDIO

Alguns equívocos são com frequência tomados como verdade no senso comum

### MITO: Quem fala não faz.

Quase todo mundo que tenta se matar já deu algum sinal ou aviso. Não ignore nem mesmo referências indiretas à morte ou ao suicídio (“você vai se arrepender quando eu não estiver mais aqui” ou “não vejo nenhuma saída”, por exemplo).

### MITO: Se uma pessoa estiver determinada a se matar, nada pode impedi-la.

Mesmo pessoas extremamente depressivas têm sentimentos conflitantes sobre a morte. A maioria dos suicidas não quer morrer, quer apenas interromper uma dor.

### MITO: Falar sobre suicídio pode “dar a ideia” para quem não tinha pensado nisso

Você não dá ideias mórbidas a uma pessoa suicida ao falar sobre suicídio — ao contrário, falar abertamente sobre o assunto é uma das coisas mais úteis que você pode fazer.

## O QUE FAZER

Saiba como agir quando alguém apresentar sinais de comportamento suicida

» Não deixe a pessoa sozinha

» Remova álcool, drogas, medicamentos ou objetos afiados que possam ser usados em uma tentativa de suicídio

» Procure ajuda médica.

Leve a pessoa a um pronto atendimento ou busque ajuda de um especialista em saúde mental

### Contate o Centro de Valorização à Vida

cvv.org.br

Telefone: 141

E-mail: atendimento@cvv.org.br

FONTE: Save — Suicide Awareness  
Voices of Education

Fim

01/05/2017 | GALILEU/SÃO PAULO | [Clique aqui para visualizar a notícia no navegador](#)

Continuação

;

---

O ponto e vírgula é usado quando um autor pode terminar uma frase, mas escolhe continuar — e por isso foi adotado como símbolo de um movimento que, de acordo com os próprios integrantes, “mostra amor e esperança a quem tem tendências depressivas e suicidas”. Centenas de pessoas têm o ponto e vírgula tatuado no pulso.