



Cartilha

Valorização da Vida



Sumário

Justificativa	03
Precisamos falar do suicídio	03
O que é: suicídio, tentativa de suicídio e comportamento suicida?	03
Suicídio	04
Comportamento suicida	04
Como identificar uma pessoa com ideação suicida?	04
Quais os fatores predisponentes e precipitantes para o suicídio?	05
Predisponentes	05
Precipitantes	05
O suicídio pode ser prevenido?	06
O que leva as pessoas a tentarem ou recorrerem ao suicídio?	06
Como iniciar uma conversa com alguém com ideação suicida?	06
Perguntas a se fazer para se aproximar e oferecer ajuda	07
O que fazer com uma pessoa que apresenta ideação suicida	07
O que não dizer ou fazer com alguém que apresente um quadro de ideação suicida?	07
A prevenção do suicídio	08
Fatores protetores contra o suicídio	08
Personalidade e estilo cognitivo	09
Estrutura familiar	09
Fatores socioculturais	09
Outros fatores protetivos	10
Qual o impacto do suicídio na sociedade, tendo em vista sobreviventes e enlutados?	10
A Posvenção do suicídio	10
O que é posvenção na temática do suicídio e qual sua função?	10
A atuação nos centros espíritas diante da temática do suicídio	10
Como se dá a associação da terapêutica médica com a assistência espiritual à pessoa em crise suicida?	10
Como deve ocorrer o Atendimento Espiritual à pessoa com ideação suicida ou em crise suicida?	11
A terapêutica complementar espírita pode ser incentivada?	12

Justificativa

"Coloco em primeira linha consolar os que sofrem, levantar a coragem dos abatidos, arrancar um homem de suas paixões, do desespero, do suicídio, detê-lo talvez no abismo do crime." (KARDEC, A. Viagem Espírita em 1862: e outras viagens de Allan Kardec. Rio de Janeiro: FEB, 2005ª p. 20)

O suicídio representaria a interrupção abrupta da vida física, sem o cumprimento das provas que o espírito precisa passar para evoluir. Levando-se em consideração os esclarecimentos doutrinários, percebemos a importância das atividades dos núcleos espíritas na prevenção e posvenção ao suicídio.

Precisamos falar do suicídio

Eu vim para que todos tenham vida e a tenha com abundância. (João 10:10)

A intenção de dar fim à própria vida é mais comum do que se imagina. O suicídio é um sério problema de saúde pública mundial. Globalmente, cerca de 703 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos. Mais de uma em cada 100 mortes (1,3%) em 2019 foram resultado de suicídio, o que nos dá uma visão do profundo impacto humanitário e social do suicídio. (Suicide worldwide in 2019: global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO).

A discussão deste tema é essencial para a sua compreensão e planejamento de ações preventivas, visando todos os segmentos da sociedade, e evitando, na maioria das vezes, que pensamentos e ideações suicidas virem realidade.

Falar sobre o tema suicídio e abordá-lo ainda é motivo de constrangimento para muitas pessoas. Ainda se trata de tabu na nossa sociedade.

Precisamos falar sobre isso!

O que é: suicídio, tentativa de suicídio e comportamento suicida?

De acordo com Botega (BOTEGA, Neury José. Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015):

Suicídio

Suicídio é um gesto de autodestruição, realização do desejo de morrer ou de dar fim à própria vida, resultado muitas vezes da sensação vivenciada de desespero, desamparo, solidão, culpa, medo, remorso ou humilhação, ocasionando sofrimento profundo e aparentemente infindável para o ser.

Comportamento suicida

A maioria das pessoas que pensa em tirar a própria vida dá avisos e pistas de sua intenção. Devemos estar atentos a esses sinais.

Na esfera do pensamento, a pessoa encontra-se sem motivo para viver, sem planos para o futuro, não vendo sentido para a sua vida.

Alterações extremas do humor, com sentimento desmedido de culpa, remorso, vingança, vergonha, ansiedade e depressão são sinais importantes de alerta.

Melhora súbita e importante no quadro alterado do humor também é um alerta, podendo sinalizar que a pessoa aceitou a decisão de encerrar a própria vida.

Observe as mudanças de rotina: alterações extremas, com a pessoa deixando de realizar tarefas que lhe davam prazer, ou parando de visitar locais para onde sempre gostou de ir também são sinais de alerta.

Algumas frases devem nos chamar a atenção:

- A vida não vale a pena
- Não sirvo para nada
- Você sentirá a minha falta
- Sou um peso para vocês

Como identificar uma pessoa com ideação suicida?

Ao contrário do que possa parecer, a melhor maneira de saber se uma pessoa tem pensado em suicídio é perguntando a ela. Esta abordagem não irá, conforme os diversos estudos demonstram, levar ao suicídio e é a melhor maneira de poder abordar e ajudar uma pessoa que pensa em se suicidar.

É preciso perder o medo de aproximar-se das pessoas e oferecer ajuda.

A pessoa que está numa crise suicida percebe-se sozinha e isolada e vê naquele que se aproxima e a acolhe uma oportunidade de abandonar sua ideia.

Epidemiologicamente, a faixa etária mais afetada pela questão é a de 15 a 29 anos, porém as faixas compreendidas pela infância, juventude e pelos idosos também têm apresentado elevação nas taxas de suicídio. Na infância e adolescência existem fatores de risco dentro de um espectro biopsicossocial que vão além da presença, ou não, de transtornos mentais. O suicídio entre os jovens de 10 a 24 anos é a segunda causa de morte no mundo e a terceira no Brasil. As causas, em especial na população mais jovem, são os transtornos mentais, como depressão, transtornos de ansiedade, uso de substâncias psicoativas e bullying (principalmente o cyberbullying).

Na população idosa os índices de suicídio são maiores que na população em geral, apesar de observar-se maior número de tentativas entre os jovens.

Quais os fatores predisponentes e precipitantes para o suicídio?

O suicídio não pode ser compreendido como um ato aleatório. Trata-se de ato complexo, correspondendo a um comportamento que apresenta como função, para o ser em sofrimento, deter o fluxo daquilo que, aos seus olhos, torna-se insolúvel.

PREDISPONENTES

- Transtornos psiquiátricos
- Tentativa prévia de suicídio
- Suicídio na família
- Abuso sexual na infância
- Impulsividade/agressividade
- Isolamento social
- Doenças incapacitantes/incuráveis
- Alta recente de internação psiquiátrica

PRECIPITANTES

- Desilusão amorosa
- Separação conjugal
- Conflitos relacionais

- Derrocada financeira
- Perda de emprego
- Desonra, vergonha
- Embriaguez
- Fácil acesso a um meio letal

O suicídio pode ser prevenido?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 90% dos casos de suicídio poderiam ser prevenidos. O pensamento de que “quem quer se matar, se mata mesmo” é um mito, pois, na realidade, o indivíduo com intenção de tirar a própria vida vive uma situação de ambivalência, ou seja: não quer verdadeiramente morrer, mas não vê outra alternativa, para dar fim ao profundo sofrimento vivido internamente, que não seja a morte. Ele dá sinais da sua intenção e poderá pedir ajuda, de forma direta ou, mais comumente, indiretamente, por meio de diferentes avisos.

O que leva as pessoas a tentarem ou recorrerem ao suicídio?

A pessoa que tenta ou recorre ao suicídio busca, em primeira análise, por fim ao sofrimento que, ao seu olhar, naquele momento, apresenta-se como insuportável e ao problema que o ocasiona, para ela imutável. Trata-se de por fim à dor, e não, necessariamente, querer deixar de existir.

Como iniciar uma conversa com alguém com ideação suicida?

Pode-se inicialmente fazer perguntas sobre o valor da vida, sobre os planejamentos para o futuro e sobre a possibilidade de ajudar. Alguns exemplos, retirados do livro Crise suicida (BOTEGA, N. J. Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015), do médico psiquiatra e pesquisador em suicidologia, Neury Botega, da Unicamp - SP:

O questionamento sobre o comportamento e o risco suicida deve ser feito utilizando-se uma linguagem clara e objetiva. Vejamos alguns exemplos:

Perguntas a se fazer para se aproximar e oferecer ajuda:

- “Tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”
- “Gostaria de falar sobre o que você vem sentindo e enfrentando?”
- “Você parece apreensivo com alguma coisa. Gostaria de conversa sobre isso?”
- “Quais são suas expectativas no momento? Você tem planos para o futuro?”
- “Você pensa sobre morte, sobre pessoas que já morreram ou sobre sua própria morte?”
- “Você já pensou ou está pensando em tirar a própria vida?” Se a pessoa responder que sim, é muito importante que façamos perguntas adicionais visando afastar a possibilidade de um risco iminente: Os pensamentos suicidas persistem? Eles o assustam? Consegue afastá-los?
- “Você encontra razões para continuar vivo?”
- “Pensou em como se matar? Você tem um plano de como se matar?”

O que fazer com uma pessoa que apresenta ideação suicida:

- Demonstre que sabe que a pessoa passa por grande sofrimento
- Demonstre interesse pelo relato da pessoa
- Demonstre acolhimento
- Demonstre que está disposto a ajudar

O que não dizer ou fazer com alguém que apresente um quadro de ideação suicida?

Questão 944. O homem tem o direito de dispor da sua própria Vida? “Não, somente Deus tem esse direito. O suicídio voluntário é uma transgressão da Lei Divina” (O Livro dos Espíritos)

Importante lembrar que a nossa fala e o nosso agir são profundamente significativos para aquele que está passando pela ideação suicida. Dessa forma, é necessário que atentamente observemos os fatos, sem fazer julgamentos.

Expressões que possam diminuir a autoapreciação alheia devem ser evitadas, tais como:

- “Isso não é nada”;
- “Há pessoas que sofrem mais que você e nem por isso pensaram em tirar a própria vida”;
- “Você não pensou na sua família”;
- “Por que você não procurou ajuda?”;
- “Isso é falta de fé.”

Essas expressões passam a impressão de desvalorização do sofrimento e, conseqüentemente, pioram o estado mental das pessoas e o seu sofrimento, as quais, na maioria das vezes, já estão com muito sentimento de menos-valia. Portanto, devemos estar atentos à nossa fala, especialmente quando estivermos frente a frente com alguém em crise suicida.

O que não dizer ou fazer com uma pessoa que apresenta ideação suicida:

- Não julgar
- Não dar a impressão que se quer diminuir o sofrimento relatado
- Não dizer “isso não é nada”
- Não dizer “Há pessoas que sofrem mais que você e nem por isso pensaram em tirar a própria vida”
- Não dizer “Você não pensou na sua família”
- Não dizer “Por que você não procurou ajuda”?

A prevenção do suicídio

“A calma e a resignação adquiridas na maneira de considerar a vida terrestre e a confiança no futuro dão ao Espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a loucura e o suicídio” (Allan Kardec, O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. V-14)

Fatores protetivos contra o suicídio

Há escassez de estudos que evidenciem o quanto, de fato, certas circunstâncias podem dar a real proteção em relação ao suicídio. No entanto, sabe-se que muitos dos

chamados fatores de proteção influenciam o desenvolvimento psíquico e emocional desde a primeira infância e protegem nas mais diversas situações, para além do suicídio. Abaixo, seguem exemplos de fatores que podem auxiliar na prevenção desse ato.

Fatores de proteção contra o suicídio (BOTEGA, Neury José. Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015, Quadro 4.2):

Personalidade e estilo cognitivo:

- Flexibilidade cognitiva;
- Disposição para aconselhar-se em caso de decisões importantes;
- Disposição para buscar ajuda;
- Abertura à experiência de outrem;
- Habilidade para se comunicar;
- Capacidade para fazer boa avaliação da realidade;
- Habilidade para solucionar problemas da vida.

Estrutura familiar:

- Dispor de bom relacionamento interpessoal;
- Ter senso de responsabilidade em relação à família;
- Presença de crianças pequenas na casa;
- Ter pais atenciosos e consistentes;
- Obter apoio em situações de necessidade.

Fatores socioculturais:

- Integração e bons relacionamentos em grupos sociais (colegas, amigos, vizinhos);
- Adesão a valores e normas socialmente compartilhados;
- Prática religiosa e em outras faces coletivas (clubes esportivos, grupos culturais);
- Contar com rede social que propicie apoio prático e emocional;
- Estar empregado;
- Contar com a disponibilidade de serviços de saúde mental.

Outros fatores protetivos:

- Gravidez e puerpério;
- Dispor de boa qualidade de vida;
- Ter rotina de regularidade do sono;
- Dispor de boa relação terapêutica.

Qual o impacto do suicídio na sociedade, tendo em vista sobreviventes e enlutados?

Para cada suicídio consumado, estima-se que entre 5 e 10 pessoas sejam impactadas, dentre familiares e amigos. (BOTEGA, Neury José. Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015, cap. 11).

Essas pessoas vivenciarão, de alguma forma, o luto, que poderá desencadear vários tipos de reações emocionais, físicas ou sociais, de fácil ou difícil resolução. Porém, quando se fala em luto por suicídio, há sempre a tendência de que se trate de um tipo de luto ainda mais complicado e desafiador, em função do isolamento e do silêncio que muitas vezes se impõem nessas circunstâncias.

A Posvenção do suicídio

O que é posvenção na temática do suicídio e qual sua função?

É o apoio emocional a familiares e amigos enlutados. Grupos de autoajuda, por exemplo, buscam promover o cuidado emocional, promover a saúde mental e também prevenir possíveis complicações do processo de luto nesse contexto.

A atuação nos centros espíritas diante da temática do suicídio

Como se dá a associação da terapêutica médica com a assistência espiritual à pessoa em crise suicida?

É importante ressaltar que a terapêutica médica associada com a assistência espiritual é de fundamental significado para o bem-estar da criatura humana e, por extensão,

da sociedade. Oferece recursos que auxiliam efetivamente na recuperação gradual da pessoa que passa por momentos de crise suicida.

Desta forma, durante o atendimento espiritual deve-se sempre incentivar a pessoa a procurar o atendimento médico para identificação das causas orgânicas que podem estar levando à situação da crise suicida, além de oferecer a terapêutica espírita complementar.

Como deve ocorrer o Atendimento Espiritual à pessoa com ideação suicida ou em crise suicida?

A Área de Atendimento Espiritual acolhe a todos que chegam à instituição em busca do acolhimento, consolo, esclarecimento e orientação. Dentre as pessoas que buscam a Casa Espírita, poderemos identificar pessoas com ideação suicida, crise suicida ou mesmo pessoas ligadas a alguém que cometeu ou tentou o suicídio. É fundamental que a equipe do atendimento fraterno esteja esclarecida sobre a importância da sua atuação diante desse contexto:

- Acolher sem fazer perguntas que possam causar constrangimentos;
- Buscar identificar as necessidades de quem está sendo acolhido, por meio de uma escuta sensível e uma fala empática são pontos estratégicos dentro do acolhimento;
- Buscar estabelecer uma relação de confiança por menor que seja, a fim de que se possa compreender melhor a necessidade da pessoa atendida;
- É de suma importância estabelecer uma relação empática com o atendido e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida normalmente se percebe sozinha e isolada. Perguntar de forma amorosa “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, pode fazer a pessoa desabafar e nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença;
- A não pressa em dialogar, os cuidados com as colocações propostas, o evitar sempre diagnósticos depressivos ou alarmantes informações sobre perseguições de ordem espiritual, que os necessitados ignoram, são essenciais, a fim não lhes produzir mais danos que benefícios;
- A discrição do ouvinte, na condição de cooperador espiritual, torna-se relevante, sem expor a outrem, sem comentar as experiências dolorosas do seu próximo, enquanto mantém cuidados no diálogo esclarecedor à luz da meridiana sabedoria do Espiritismo;
- Verificar o contato de pessoas que possam ser pontes para o acompanhamento após o atendimento na instituição espírita quando forem identificados casos graves, com alto risco de suicídio.

A terapêutica complementar espírita pode ser incentivada?

- Incentivar a participação do atendido nas palestras públicas, fazer a leitura do Evangelho, receber o atendimento também por meio do passe magnético e da água fluidificada e destacar a importância da oração e do comportamento como indispensáveis à sua recuperação.
- Sugere-se que as equipes de implantação do Evangelho no Lar possam prestar a assistência por meio de visitas e do acompanhamento da pessoa, evidentemente, resguardando a privacidade do motivo.

Prevenção contra o suicídio (XAVIER, Francisco Cândido, pelo Espírito Emmanuel. Pronto-socorro, cap. 30)

Quando a ideia de suicídio, porventura, te assome à cabeça, reflete, antes de tudo, na Infinita Bondade de Deus, que te instalou na residência planetária, solidamente estruturada, a fim de sustentar-te a segurança no Espaço Cósmico.

Em seguida, ora, pedindo socorro aos Mensageiros da Providência Divina.

Medita no amor e na necessidade daqueles corações que te usufruem a convivência. Ainda que não lhes conheças, de todo, o afeto que te consagram e embora a impossibilidade em que te reconheces para medir quanto vales para cada um deles, é razoável ponderes quantas lesões de ordem mental lhes causarias com a violência praticada contra ti mesmo.

Se a ideia perniciosa continua a torturar-te, mesmo que te sintas doente, refugia-te no trabalho possível, em que te mostres útil aos que te cercam.

Visita um hospital, onde consigas avaliar as vantagens de que dispões, em confronto com o grande número de companheiros portadores de moléstias irreversíveis.

Vai pessoalmente ao encontro de algum instituto beneficente, a que se recolhem irmãos necessitados de apoio total, para os quais alguns momentos de diálogo amigo se transformam em preciosa medicação.

Lembra-te de alguém que saibas em penúria e busca avistar-te com esse alguém, procurando aliviar-lhe a carga de aflição.

Comparece espontaneamente aos contatos com amigos reeducandos que se encontrem internados em presídios do teu conhecimento, de maneira a prestares, a esse ou aquele, algum pequenino favor.

Não desprezes a leitura de alguma página esclarecedora, capaz de renovar-te os pensamentos.

Entrega-te ao serviço do bem ao próximo, qualquer que ele seja e faze empenho em esquecer-te, porque a voluntária destruição de tuas possibilidades físicas, não só representa um ato de desconsideração para com as bênçãos que te enriquecem a vida, como, também, será o teu recolhimento compulsório à intimidade de ti

mesmo, no qual, por tempo indefinível, permanecerás no envolvimento de tuas próprias perturbações.

Kardec posiciona a Doutrina em defesa da vida: "Demonstrando a existência e a imortalidade da alma, o Espiritismo reaviva a fé no futuro, levanta os ânimos abatidos, faz suportar com resignação as vicissitudes da vida." (KARDEC, A. *O Livro dos Espíritos*. Brasília: FEB, 2017, p.463).

Ao Espiritismo cabe o papel fundamental de consolo, alento, acolhimento e orientação desses queridos irmãos, fortalecendo-lhes a fé, o ânimo e a esperança de dias melhores na reconstrução de suas jornadas evolutivas.

O Evangelho Segundo o Espiritismo Cap. 5 - O suicídio e a loucura.

14. A calma e a resignação hauridas da maneira de considerar a vida terrestre e da confiança no futuro dão ao espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a loucura e o suicídio. Com efeito, é certo que a maioria dos casos de loucura se deve à comoção produzida pelas vicissitudes que o homem não tem a coragem de suportar. Ora, se encarando as coisas deste mundo da maneira porque o Espiritismo faz que ele as considere, o homem recebe com indiferença, mesmo com alegria, os reveses e as decepções que o houveram desesperado noutras circunstâncias, evidente se torna que essa força, que o coloca acima dos acontecimentos, lhe preserva de abalos a razão, os quais, se não fora isso, a conturbariam.

15. O mesmo ocorre com o suicídio. Postos de lado os que se dão em estado de embriaguez e de loucura, aos quais se pode chamar de inconscientes, é incontestável que tem ele sempre por causa um descontentamento, quaisquer que sejam os motivos particulares que se lhe apontem. Ora, aquele que está certo de que só é desventurado por um dia e que melhores serão os dias que hão de vir, enche-se facilmente de paciência. Só se desespera quando nenhum termo divisa para os seus sofrimentos. E que é a vida humana, com relação à eternidade, senão bem menos que um dia? Mas, para o que não crê na eternidade e julga que com a vida tudo se acaba, se os infortúnios e as aflições o acabrunham, unicamente na morte vê uma solução para as suas amarguras. Nada esperando, acha muito natural, muito lógico mesmo, abreviar pelo suicídio as suas misérias.

16. A incredulidade, a simples dúvida sobre o futuro, as ideias materialistas, numa palavra, são os maiores incitantes ao suicídio; ocasionam a covardia moral. Quando homens de ciência, apoiados na autoridade do seu saber, se esforçam por provar aos que os ouvem ou leem que estes nada têm a esperar depois da morte, não estão de fato levando-os a deduzir que, se são desgraçados, coisa melhor não lhes resta senão se matarem? Que lhes poderiam dizer para desviá-los dessa consequência? Que compensação lhes podem oferecer? Que esperança lhes podem dar? Nenhuma, a não ser o nada. Daí se deve concluir que, se o nada é o único remédio heroico, a única perspectiva, mais vale buscá-lo imediatamente e não mais tarde, para sofrer por menos tempo.

Referências:

**Valorize a Vida, Cartilha de Prevenção ao Suicídio do Programa Prefiro Viver - FEB
Federação Espírita Brasileira.**

KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. V-14*

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Brasília: FEB, 2017, p.463.

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. Questão 944.

XAVIER, Francisco Cândido, pelo Espírito Emmanuel. Pronto-socorro, cap. 30.



vencer
na vida
é viver

 uniaoesspiritamineira   @uemmg

 /uemmg  <http://uemmg.org.br>