

A LUTA PELA VIDA NO CONTEXTO DO SETEMBRO AMARELO

Silas Barbosa Dias¹

RESUMO

Este artigo explora a prevenção do suicídio no contexto da campanha Setembro Amarelo, uma iniciativa nacional de conscientização que visa reduzir os índices alarmantes de suicídios, especialmente entre os jovens. O artigo aborda fatores de risco, sinais de alerta e estratégias de intervenção para prevenir o suicídio, destacando o impacto do estigma na saúde mental. A partir de dados epidemiológicos, estudos de caso e revisões de literatura, busca-se oferecer uma compreensão abrangente sobre as formas de prevenir o suicídio, promover a espiritualidade e valorizar a vida.

Palavras-chave: prevenção do suicídio; setembro amarelo; saúde mental; ideação suicida; estigma; espiritualidade; teoterapia; fé cristã.

ABSTRACT

This article explores suicide prevention within the framework of the Yellow September campaign, a national awareness initiative aimed at reducing the alarming suicide rates, particularly among young people. It addresses risk factors, warning signs, and intervention strategies to prevent suicide, highlighting the impact of stigma on mental health. By analyzing educational efforts and the role of public awareness in saving lives, the article delves into epidemiological data, case studies, and literature reviews to offer a comprehensive understanding of suicide prevention, spirituality, and the promotion of life.

Keywords: suicide prevention; yellow september; mental health; suicidal ideation; stigma; spirituality; teotherapy; christian faith.

INTRODUÇÃO

Precisamos celebrar a vida, em meio ao caos no qual vivemos em nosso tempo. Edgar Morin afirmou terapeuticamente que tudo que não regenera, degenera. Há um desafio no ar – uma calamidade corrente que chega ao nível de calamidade. Nossa

¹ Dr. Silas Barbosa Dias, PhD. É doutor pelo Free University Amsterdam. Mestre pela Universidade de Genebra (Suíça). Docente nas graduações de teologia, psicologia e psicanálise na UniFil, desde 2001. Secretário de Educação Teológica e Continuada da Igreja Presbiteriana Independente do Brasil. Autor do livro “Progredir é Renovar Atitudes”, Editora Vida & Caminho, 2024.

resposta precisa ser celebrar a vida em tempo de morte e violência contra o ser humano. Estou de acordo com a afirmação de Albert Camus, de que vivemos num tempo no qual que as pessoas não amam mais a vida. Pessoas tem desde a pandemia dos últimos anos não mais se importado com notícias de morte. Morte virou estatística. Temos uma juventude que perdeu a esperança pela vida. Fato é que apenas um amor apaixonado pela vida do mundo pode romper com a inércia e desespero de nossos corações e o cinismo de nossos espíritos. (Moltmann, 2008, p.35).

“Quando uma pessoa pensa em suicídio, ela quer matar a dor, mas nunca a vida.” (Augusto Cury)

O suicídio é uma das principais causas de morte em todo o mundo, com cerca de 800 mil pessoas tirando suas próprias vidas anualmente, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Este número, além de alarmante, aponta para um problema de saúde pública global que requer intervenção urgente e multifacetada. A complexidade do comportamento suicida, que envolve fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, exige uma abordagem integrada para sua prevenção.

56

No Brasil, os números são especialmente preocupantes. De acordo com o Ministério da Saúde, o suicídio é a terceira causa principal de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Uma taxa crescente de suicídios em faixa etária destaca a necessidade de ações efetivas e de campanhas que promovam a conscientização sobre o tema. Foi nesse contexto que, em 2015, surgiu o *Setembro Amarelo*, uma campanha nacional de prevenção ao suicídio que busca romper tabus e oferecer apoio àqueles que estão em sofrimento mental.

1 O SUICÍDIO NO CONTEXTO ATUAL

O suicídio, embora trágico, não é um fenômeno novo. Entretanto, nas últimas décadas, tem se tornado um problema cada vez mais evidente, principalmente entre os jovens. Em países como Brasil e outros, as taxas de suicídio entre homens jovens têm crescido de forma alarmante, desafiando tantos profissionais da saúde quanto formuladores de políticas públicas a encontrar soluções eficazes.

A mídia irlandesa está fascinada com a alta incidência de suicídio entre jovens do sexo masculino no país e ansiosa para oferecer sugestões sobre como esse problema deve ser mais bem abordado. Em um artigo de 2014 coincidindo com o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, Arlene Harris, do *Irish Times*, sugeriu que:

A sociedade percebeu que, para alcançar e ajudar as pessoas que estão à beira do abismo, o tema precisa ser discutido abertamente, e aqueles que estão sofrendo precisam saber que não há vergonha em sentir desespero.¹ (op.cit. Beattie, 2015).

O governo sul-coreano está tão preocupado com a prevalência de conteúdo da Internet que promove e incentiva o suicídio que cem pessoas estão empregadas lá para monitorar a Internet em busca desse material. O Google gerou cerca de 19 milhões de resultados usando a palavra 'suicídio' em novembro de 2014.

Portanto, o suicídio é claramente um tópico de enorme preocupação e interesse público. A questão é: por quê? Embora possa ser difícil para aqueles que perderam um amigo ou parente por suicídio entender, ainda é um evento relativamente raro. Na maioria dos países desenvolvidos, o número de mortes por suicídio é quase comparável ao número de mortes no trânsito. Embora haja um interesse significativo em reduzir a mortalidade por acidentes de trânsito, o público não está tão febrilmente dominado pelo tópico. (Beattie, 2015).

57

2 A SITUAÇÃO NO BRASIL

No Brasil, o suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos, segundo o último boletim epidemiológico do Ministério da Saúde, e os números continuam a crescer. Um estudo do Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde da Fiocruz Bahia (Cidacs) revelou que, entre 2011 e 2022, a taxa de suicídios entre pessoas de 10 a 24 anos aumentou, em média, 6,14% ao ano, superando a média de 3,7% da população em geral.

Além disso, um levantamento do Ministério da Saúde indicou que, entre 2016 e 2021, o índice de suicídios entre jovens de 15 a 19 anos teve um salto de 49,3%. Esses dados alarmantes evidenciam a necessidade de falarmos sobre o tema e,

principalmente, de conseguirmos identificar sinais de alerta de instabilidade psíquica para buscar ajuda profissional.

Esses dados são preocupantes e apontam para a necessidade de campanhas como o Setembro Amarelo, que buscam alertar a população sobre os sinais de ideação suicida e a importância de intervenções precoces.

A campanha Setembro Amarelo promove uma série de ações educativas e de conscientização para todo o país. Locais públicos e particulares são iluminados com cor amarela, simbolizando a luz que pode salvar vidas. Além disso, são oferecidas informações fornecidas sobre onde buscar ajuda, como os serviços oferecidos pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), que presta apoio emocional 24 horas por dia.

3 FATORES DE RISCO E SINAIS DE ALERTA

A prevenção do suicídio começa com a identificação dos fatores de risco e sinais de alerta. Esses fatores variam de indivíduo para indivíduo, mas existem algumas características comuns que podem indicar a presença de ideação suicida.

Os fatores de risco mais comumente associados a suicídio, transtornos mentais, abuso de substâncias, doenças crônicas, tentativas prévias de suicídio e histórico familiar de suicídio. A depressão, em particular, tem sido apontada como um dos principais preditores de comportamento suicida. Indivíduos com depressão severa podem sentir uma profunda desesperança, acreditar que seus problemas são insolúveis e que suas vidas não têm valor.

Outros fatores incluem:

- **Doenças mentais:** Depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos de personalidade.
- **Uso de álcool e drogas:** O uso abusivo de substâncias está frequentemente relacionado ao comportamento suicida, especialmente em jovens.
- **Fatores sociodemográficos:** Sexo (homens são mais propensos a cometer suicídio), idade (jovens e idosos são grupos vulneráveis), e estado civil (solteiros, divorciados e viúvos taxas têm mais altas de suicídio).
- **Eventos traumáticos:** Acontecimentos adversos, como abuso na infância, perdas graves e bullying, podem aumentar o risco de suicídio.

3.1 Sinais de Alerta

Reconhecer os sinais de alerta de uma pessoa em risco de suicídio é crucial para a prevenção. Alterações no comportamento e no estado emocional podem ser indicativos de que algo está errado. Entre os sinais mais comuns estão:

- Mudanças drásticas nos padrões de sono e alimentação.
- Isolamento social e distanciamento de amigos e familiares.
- Aumento do consumo de álcool ou drogas.
- Falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas.
- Descuido com aparência pessoal e higiene.
- Falar ou postar nas redes sociais sobre sentimentos de desesperança, fracasso ou desejo de morrer.

Identificar esses sinais e agir rapidamente pode ser uma diferença entre a vida e a morte. Muitas vezes, as pessoas que pensam em suicídio não oferecem ajuda de maneira clara, mas suas ações e comportamentos refletem o sofrimento que estão vivenciando.

59

4 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

A prevenção do suicídio envolve uma abordagem multifacetada, que inclui ações individuais, sociais e institucionais. Uma das principais estratégias é criar um ambiente de apoio e acolhimento, onde as pessoas em sofrimento possam expressar os seus sentimentos sem medo de julgamento.

4.1 Apoio Emocional e Intervenção Precoce

Uma das maneiras mais eficazes de prevenir o suicídio é oferecer apoio emocional e garantir que uma pessoa em risco tenha acesso a cuidados adequados. A escuta ativa e a empatia são fundamentais para quem está passando por uma crise emocional. Dizer coisas como “Você não está sozinho, estou aqui para você” pode ser extremamente importante para alguém que sente que a vida não tem mais sentido.

Além disso, encorajar uma pessoa a procurar ajuda profissional é um passo importante. Profissionais de saúde mental podem fornecer o suporte necessário para que o indivíduo encontre formas saudáveis de lidar com sua dor.

4.2 Educação e Conscientização

A educação da população sobre saúde mental é um componente essencial de prevenção. Campanhas como o Setembro Amarelo desempenham um papel vital ao romper o tabu que cerca o tema do suicídio. Ao falar abertamente sobre saúde mental e suicídio, essas campanhas ajudam a desmistificar o tema e encorajam aqueles que estão sofrendo a buscar ajuda.

A sensibilização nas escolas, no ambiente de trabalho e nas comunidades é igualmente importante. Ensinar jovens, professores e postos a identificar os sinais de alerta podem salvar vidas. Além disso, é essencial que todos saibam onde procurar ajuda, seja por meio de linhas de apoio como o CVV ou serviços de saúde mental disponíveis no sistema público.

60

5 AS VOZES DAS CIÊNCIAS HUMANAS

O suicídio pode ser visto de várias perspectivas, além da sociológica e filosófica.

O pai da psicanálise, Sigmund Freud, acreditava que o suicídio era o resultado de um instinto de assassinato voltado para dentro, mas a visão dos profissionais de saúde mental de que é predominantemente causado por doenças mentais tem sido uma visão teórica muito mais duradoura. Carl Jung destacou a relação entre o suicídio e o esvaziamento dos símbolos arquetípicos, sugerindo que, quando o indivíduo não alcança a inteireza através do processo de individuação — que envolve a integração de suas sombras — ele acaba sendo dominado por essas forças inconscientes. Sem esse encontro profundo consigo mesmo, a pessoa se vê à mercê de um vazio interior, resultante da falta de significado e da incapacidade de reconciliar suas partes conflitantes, o que pode levar ao desespero extremo.

É relevante o conceito introduzido por Zygmunt Bauman. Uma sociedade caracterizada pela fluidez e incerteza das relações sociais, onde tudo é temporário e mutável. Ele escreveu também sobre a moral que foi se tornando líquida. Nesse contexto, perdemos a fluidez da vida, como significado em esperança. Por isso, os seres humanos vão se diluindo, adaptando-se às demandas do mercado da vida, onde o humano é roubado de si mesmo.

Um segundo conceito vem da filosofia. O filósofo coreano, radicado na Alemanha, Byung-Chu Han, descreve a sociedade do cansaço, numa era marcada pelo excesso de positividade e auto exploração, onde o desempenho constante leva ao esgotamento físico, mental e espiritual. Ele analisa como essa pressão por desempenho afeta a vida das pessoas em todos os âmbitos da vida, gerando um ambiente de exaustão e falta de esperança.

O ser humano precisa encontrar o endereço de si mesmo. Num terceiro conceito, desde a psicanálise, quem nos alerta é Charles Melman. *"O Homem sem Gravidade: prazer a qualquer preço"* (*L'Homme sans gravité: Jouir à tout prix*; editado pela Editora Companhia de Freud, 2008).

Melman discute as transformações culturais e sociais que afetam a psique humana na contemporaneidade. O "homem sem gravidade" refere-se a um sujeito que perdeu a conexão com as referências simbólicas tradicionais que, historicamente, davam sentido à existência humana, como a religião, a autoridade paterna, a tradição, e até mesmo o sentido de comunidade. Essas referências simbólicas funcionavam como uma "gravidade" psíquica, dando peso, estabilidade e estrutura à vida dos indivíduos. Melman argumenta que em nosso tempo, o declínio dessas referências simbólicas e a ascensão de uma cultura do consumo, da satisfação imediata e da busca incessante pelo prazer, têm gerado um tipo de pessoa que se caracteriza por um vazio interno, uma falta de sentido e uma fragilidade psíquica. Esse sujeito está constantemente à deriva, sem âncoras simbólicas para guiá-lo, o que o torna vulnerável a ansiedades e angústias profundas.

Uma das teses centrais de Melman é que o "homem sem gravidade" está numa busca incessante por satisfação que muitas vezes é insaciável e autodestrutiva. Trata-se de uma compulsão que pode levar ao esgotamento, à alienação e à perda de contato com a realidade. A sociedade contemporânea, segundo Melman, incentiva

essa busca desenfreada pelo prazer, promovendo a ideia de que a felicidade e o sucesso estão diretamente ligados ao consumo, à performance e à constante busca por novas experiências. Melman aponta que essa condição de "sem gravidade" tem sérias consequências psíquicas e sociais. No nível individual, há um aumento de sintomas como depressão, ansiedade e desordens de personalidade, uma vez que o sujeito perde a capacidade de encontrar satisfação nas relações interpessoais e no trabalho, que antes serviam como fontes de sentido e realização.

6 TEOTERAPIA: ESPIRITUALIDADE E A CELEBRAÇÃO DA VIDA

A espiritualidade e a fé são forças poderosas, que atuam diretamente sobre os processos cognitivo-emotivos da vida humana. Elas não apenas moldam a forma como o indivíduo lida com a realidade, mas influenciam profundamente sua saúde mental e emocional. Quando olhamos para o suicídio, essa tragédia humana extrema, percebemos que ele, muitas vezes, está enraizado em distúrbios que afetam a cognição e as emoções. Nesse sentido, Harold Ellens nos ajuda a entender que as dinâmicas saudáveis de teologia e fé desempenham um papel crucial tanto para o terapeuta quanto para o paciente, ao abordar distúrbios psicossociais e cognitivo-emotivos. (Ellens, 2006.)

O suicídio é, muitas vezes, o resultado de um esvaziamento existencial, onde o indivíduo perde o sentido da vida e sucumbe a um desespero profundo. Jung já apontava que a falta de integração das sombras e o colapso de símbolos arquetípicos na psique podem levar ao desequilíbrio e ao caos interior. Nesse contexto, a espiritualidade emerge como um recurso vital, pois oferece um caminho para restaurar o sentido, a esperança e a conexão com uma realidade maior.

Ellens, nos alerta para o fato de que a teologia e a fé, quando saudáveis, podem ser instrumentos de cura não apenas em distúrbios de origem emocional, mas até mesmo em situações em que há componentes biológicos envolvidos. Mesmo em casos de desequilíbrios químicos no corpo, como aqueles que afetam o sistema endócrino, ele destaca que a espiritualidade pode ajudar a regular e controlar os impactos psicológicos desses distúrbios. Em outras palavras, uma espiritualidade

madura e uma teologia coerente têm o poder de reorientar a mente e o coração, trazendo equilíbrio mesmo em meio à tempestade interior.

Quando falamos de suicídio, estamos lidando com uma situação em que a desconexão profunda do indivíduo com seu próprio valor, com o significado da vida e com a esperança do futuro, torna-se insuportável. O pastor e o terapeuta, nesse cenário, encontram um campo fértil para aplicar essas verdades espirituais e teológicas. A espiritualidade saudável, com seu poder de oferecer significado, reconciliação e esperança, pode ser um fator determinante na prevenção do suicídio e na restauração da saúde mental.

Ellens nos lembra também da conexão bidirecional entre o corpo e a mente, evidenciada pela função do hipotálamo em regular tanto o psicológico quanto o fisiológico. Isso indica que até mesmo em distúrbios enraizados em fatores biológicos, a teologia e a espiritualidade têm um papel essencial, ajudando a manejar os sintomas e oferecendo suporte para uma visão mais ampla da vida e do sofrimento.

63

Portanto, no contexto do suicídio, as preocupações com a maturidade espiritual, os compromissos de fé e a teologia sadia não são apenas questões religiosas ou filosóficas. Elas se tornam questões terapêuticas vitais, que podem fazer a diferença entre a vida e a morte. A espiritualidade oferece ao indivíduo uma âncora em meio ao caos, um sentido para o sofrimento e uma esperança para o futuro. Quando a alma está devastada pela dor e o corpo é abalado por desequilíbrios químicos, a fé pode ser o remédio que conduz à restauração.

A tarefa pastoral e terapêutica, então, envolve a capacidade de guiar o indivíduo para um reencontro consigo mesmo, com Deus e com o sentido maior de sua existência. Nessa jornada, a espiritualidade saudável não apenas oferece consolo, mas também restaura a capacidade de viver, de lutar e de encontrar propósito, mesmo diante das sombras mais profundas da alma.

CONCLUSÃO

Por fim, embora o suicídio seja uma questão complexa que envolve uma teia de fatores interligados — biológicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais —,

uma verdade permanece: ele pode ser prevenido. A prevenção é uma tarefa árdua, que exige esforço e dedicação, mas quando está em jogo a vida humana, nenhum esforço é pequeno ou em vão. O Setembro Amarelo nos lembra que, mesmo em meio às maiores adversidades, há sempre uma chama de esperança que pode iluminar os caminhos mais sombrios. Cada um de nós é chamado a ser portador dessa luz, superando a indiferença e a desatenção, vencendo a apatia e o desânimo que muitas vezes nos impedem de agir. Devemos nos mover com amor, compaixão e generosidade, enfrentando com coragem as crueldades do mundo que desvalorizam a arte de viver. A verdadeira resistência não é apenas um ato de sobrevivência, mas de esperança — uma esperança que afirma a dignidade de cada vida e o poder da solidariedade humana em reverter até os destinos mais trágicos. Há esperança!

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. *Suicídio: Informando para Prevenir*. Brasília: CFM, 2014.
- BEATTIE, Derek. *Suicide: A Modern Obsession*. 1. ed. Dublin: Liberties Press, 2015.
- BERTOLETE, J.M. *O Suicídio e sua Prevenção*. São Paulo: Unesp, 2013.
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. *Suicídio: Saber Agir e Prevenir*. São Paulo: CVV, [201?]
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA. *Falando abertamente sobre suicídio*.
- ELLENS, J. Harold. *Science, Religion, and Health: The Interface of Psychology and Theology/Spirituality*. Westport: Praeger, 2006.
- MELMAN, Charles. *O homem sem gravidade: prazer a qualquer preço*. Tradução de Vera Ribeiro. São Paulo: Companhia de Freud, 2008.
- MORIN, Edgar. *Meus demônios*. Tradução de Leneide Duarte. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.
- MOLTMANN, Jürgen. *Vida, Esperança e Justiça*, Editeo: São Bernado do Campo, 2008.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Prevenção do Suicídio: Um Manual para Profissionais de Saúde*. Genebra: OMS, 2000.