

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL, PREVENÇÃO DO SUICÍDIO E COMBATE AO ESTIGMA:
OS MEDIA PODEM AJUDAR*

José Carlos Santos, Professor Coordenador, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Viktor Frankl sobrevivente de Auschwitz explica a sua resistência tendo por base a capacidade de dar sentido ao sofrimento “não podemos controlar o que nos acontece na vida, mas podemos sempre controlar o que iremos sentir e fazer quanto àquilo que nos acontece” “a vida significa, em última instância, assumir a responsabilidade de encontrar a resposta adequada aos problemas e ultrapassar os desafios que constantemente apresenta a cada indivíduo.”

Terá menos probabilidade de pôr termo à vida, alguém com este pensamento emergente. Todavia, cerca de 10% dos suicidas, sem qualquer doença mental anteriormente diagnosticada ou identificada pós-morte escolhem como forma de vida, o suicídio. Não abordaremos essa minoria mas os cerca de 90% que, sofrem de uma qualquer doença mental, a maior parte das vezes de depressão, doença bipolar ou esquizofrenia.

Para aqueles em que a vida é tomada pelo pessimismo, pela ausência de futuro, pelo desespero, pela desesperança, pela ideia dominante de que não vale a pena viver, pela ausência de saída, pelo sufoco da dor, pela dor que veste o corpo que não consegue libertar-se do sofrimento, o suicídio aparece como uma saída, estranha no início, plausível com o desenrolar do processo, prioritário depois e como única saída no processo final.

“Mesmo num ambiente pacífico e descontraído, sem qualquer tensão ou aflição aparente; sinto uma profunda e subtil angústia, a sensação definitiva de uma ameaça pendente” escrevia Primo Levi que conseguiu sobreviver a Auschwitz mas não teve forças suficientes para, isolado, combater uma depressão, vindo a suicidar-se perante a angústia e a dor psicológica em busca de alívio.

Podemos afirmar que quem se suicida não é por não querer viver, mas sobretudo por não querer viver em permanente sofrimento que consideram insuportável, inevitável e interminável, para o qual não conseguem descodificar alternativas. Não é pois um *finis* no sentido do termo ou fim mas sim um *finis* como um objectivo a alcançar.

Neste terreno de vulnerabilidade todos os signos e sinais são lidos como uma chamada final para a morte ou um apelo para a vida. Talvez seja nesta fase que o papel da comunicação social pode ser crucial, na busca de identidade e identidades no sofrimento e na desesperança, onde os fatores individuais e sociais se reúnem. Revisitemos um caso recente paradigmático:

Robert Enke, ex-guarda-redes do SLBenfica e da Seleção Alemã, suicidou-se a 10 de novembro de 2009 através da precipitação para a linha de comboio. Nos dias seguintes a comunicação social difundiu a notícia, nem sempre com os cuidados inerentes a este assunto. Recentemente foi avaliado o impacto do suicídio de Enke no número de suicídios na Alemanha. Investigadores (Hegerl e colab, 2013; Ladwig e colab, 2012) verificaram que nas quatro semanas após o ocorrido os comportamentos suicidários nos caminhos de ferro alemães, mais que duplicaram e, passados dois anos, o efeito se mantinha com um aumento de 31,3% em homens e 17,6% em mulheres. Confrontados com estes resultados seria um abuso dizer que apenas a comunicação social contribuiu para este efeito, mas negar o seu papel também não seria o correto. Houve dois picos no número de suicídios; nos dois dias seguintes ao suicídio a 10 de novembro e nos dois dias seguintes à transmissão do funeral pela televisão a 15 de novembro. Poucos referiram a doença mental de Enke, que atravessava um processo depressivo há longos meses, mas preferiram idolatrar o jovem guarda-redes (pai extremoso, que havia perdido uma filha há cerca de três anos) ... poucos resistiram a detalhar o modo como pôs termo à sua vida, alguns não deixaram de colocar fotografias; houve mesmo quem reconstruísse as horas antes do suicídio com detalhes especulativos sobre o planeamento e a execução. Nem todos referiram os sobreviventes, foram escassos os que referiram as ajudas disponíveis em situação de crise. Vejam em Portugal as capas do de 12 de novembro de 2009 ou as capas da Revistas de 16 de novembro.

Desde a designação do efeito Werther por Philips em 1974, têm sido desenvolvidos diversos estudos tendo, na sua esmagadora maioria, concluído pela associação entre as notícias veiculadas pelos media e os casos de suicídio. Quer seja pelo seu aumento, quer seja pela redução de casos quando guidelines sobre como dar notícias são cumpridas. O caso mais paradigmático foi estudado por Sonneck e colaboradores e ocorreu nos suicídios na linha de metro de Viena, no final dos anos 80, onde se assistiu a uma redução de cerca de 80%, no prazo de 6 meses, após a introdução de guidelines.

Várias organizações e países elaboraram guidelines de como dar notícias sobre o suicídio. Os Samaritanos, talvez se tenham destacado, mas em 2000, preocupada com esta situação também a OMS elaborou guidelines que viria a atualizar em 2008.

Resumidamente, poderemos sintetizar os seguintes aspectos:

- Aproveitar a oportunidade para educar / informar o público sobre suicídio. (ter uma preocupação pedagógica na forma de elaboração da notícia)
- Evitar linguagem sensacionalista ou que trate o suicídio como normal ou como uma solução para os problemas
- Evitar uma descrição explícita do método utilizado no comportamento suicidário
- Evitar uma descrição detalhada acerca do local do comportamento suicidário
- Ter cuidado nos títulos da notícia
- Ser cauteloso na utilização de fotografias ou vídeos
- Ter particular cuidado na reportagem sobre suicídio de celebridades
- Demonstrar consideração e cuidado pelas pessoas em luto pelo suicídio (considerar os sobreviventes que são as pessoas próximas afectadas pelo suicídio que para Shneidman podem ser 6 mas Karl Andriessen e Krynska recentemente consideram que o nº pode atingir os 80 no caso de crianças numa escola, de 60 no caso de um companheiro ou companheira ou de 45-50 no caso de irmãos ou amigos.
- Fornecer informação acerca dos locais onde se pode encontrar ajuda
- Ter em atenção que os próprios profissionais dos media podem ser afectados pelas histórias acerca do suicídio. (Segundo Kierkegaard -existencialista- as pessoas podem dividir-se em dois grupos: aquelas que escrevem e aquelas que não escrevem. As que escrevem retratam o desespero e as que lêem censuram-nas por isso e acreditam ter maior sensatez. Todavia, se tivessem possibilidade de escrever, escreveriam precisamente o mesmo. No fundo todas são iguais no desespero.)

Em Portugal, celebrou-se o protocolo entre a ERC e o PNSM, já referido a 25 de junho. Numa tentativa de trazer alguns dados para o debate, subscrevemos o Google alerts para a palavra suicídio e fizemos uma análise de conteúdo das referências que nos chegaram. Os critérios de inclusão implicavam ser de fontes nacionais.

Assim, entre 25 de junho e 13 de outubro houve 64 referências a suicídio. Destas, 5 foram sobre suicídio assistido, 4 em artigos de opinião, 20 em notícias de diferente

conteúdo: relatório da oms, artigos científicos, outros (alguns de politica). 35 foram sobre o suicídio de alguém, merecendo destaque o suicídio de Robin Williams com 8 referências.

Analisando as 35 notícias tendo em conta alguns princípios da OMS temos o seguinte:

54,3% (19) descrevem o comportamento

42,8% (15) utilizam títulos que podem apontar o suicídio como única saída ou como uma epidemia

54,3% (19) não referem os sobreviventes em luto

71,4% (25) não referem a doença subjacente ao suicídio

85,7% (30) não referem os locais de ajuda ou a quem recorrer em caso de crise.

Assistimos ainda a uma normalização do tema suicídio como por exemplo: “suicídio para o governo”; “suicídio da europa”; suicídio político”; ... “turistas de suicídio” (a propósito da ida para um país estrangeiro para a prática de suicídio assistido). Confusão entre ficção e realidade, a propósito de um episódio de “Family Guy” e o suicídio de Robin Williams.

Para além das notícias merece preocupação crescente os comentários sem moderação onde a discussão é feita sem qualquer preocupação ética ou outra. Todos temos ainda presente o suicídio de Ciro Milani de 26 anos que durante 3 meses anunciou e discutiu o suicídio no seu blogue, sendo as opiniões claramente favoráveis a que consumasse o ato. Deixar tal assunto correr livremente na net pode ter graves consequências, pelo que não compreendemos a inexistência de moderação em sítios noticiosos.

Pela análise efectuada verificamos que ainda podemos melhorar muito, mas também se deve referir que não foi encontrada uma notícia totalmente alarmante como foi verificado noutros meios de comunicação social de língua portuguesa que, a propósito de um suicídio de um pastor metodista através de imolação decidiram publicar a carta deixada pelo suicida. Questão que fez lembrar o ocorrido com o suicídio de Kurt Cobain, a 5 de abril de 1994, que se mantém como um problema de saúde pública e de grande preocupação junto dos jovens que reafirmam o deixado na sua última carta de que “é melhor acabar de uma vez do que ir acabando aos poucos”.

Serão possivelmente os jovens, uma parte da população mais vulnerável ao suicídio dos seus ídolos que que constituem o mito da felicidade, do prazer, do ideal mas que,

mesmo assim sucumbem perante um mundo cruel, impiedoso, vingativo que não merece ser vivido, na ausência de referências, entretanto perdidas.

Apesar de o suicídio ser entre nós um fenómeno de gente mais idosa os comportamentos auto-lesivos são bastante comuns entre jovens. Recentemente Guerreiro (2014) identificou cerca de 7% de jovens com este tipo de comportamentos na região de Lisboa. Com os escasso dados epidemiológicos disponíveis acreditamos que também na região centro temos uma incidência elevada entre jovens, particularmente do género feminino.

Em 2009 foi criado o projeto + Contigo visando a promoção da saúde mental e prevenção do suicídio entre adolescentes na região centro, que actualmente está em desenvolvimento na região mas também nos Açores, Lourinhã e Algarve abrangendo cerca de 3000 jovens do 3º ciclo, profissionais dos centros de saúde das áreas das escolas em projeto, professores, assistentes operacionais e encarregados de educação. Tem como entidades promotoras a ESEnfC e a ARS C e várias entidades parceiras onde destacamos a DGS. Esta é outra forma de abordar e falar de comportamentos suicidários: não esperando que aconteça mas atuando na sua prevenção. Gostaríamos que sempre assim fosse. Temos tido algum eco na comunicação social. Não deixamos de ser exigentes quanto ao anonimato dos intervenientes e à informação quanto aos serviços de apoio. Ficamos sempre gratos quando a informação sobre o projeto ajuda a combater o estigma, a promover a saúde mental e a prevenir comportamentos de risco.

Para finalizar, gostaria de reafirmar a importância do papel da comunicação social como aliada na luta pela saúde mental da população

Sabemos que há um efeito Werther, mas também conhecemos o efeito Papageno oriundo da ópera “A flauta Mágica” de Mozart em que Papageno após um desgosto amoroso modifica a sua ideia suicida quando três amigos trabalham com ele estratégias de resolução de problemas e retoma a sua vida com Papagena.

Os dados são claros e o papel da comunicação social é bastante conhecido, impõe-se uma maior consciencialização para que juntos, possamos prevenir ou, pelo menos, não contribuir para mais comportamentos suicidários.

*Elaborado com base numa comunicação efectuada no congresso Média e Mente, organizado pela Entidade Reguladora da Comunicação Social e Programa Nacional de Saúde Mental a 14 de outubro de 2014.

Referências bibliográficas:

Andriessen, K. & Kryszynska, K. (2012) Essential Questions on Suicide Bereavement and Postvention. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* , 9(1), 24-32.

Frankl, V. (2012) O Homem em busca de um sentido. Lua de Papel. Alfragide.

Guerreiro, D. (2014) Comportamentos autolesivos na adolescência: Características Epidemiológicas e análise de fatores psicopatológicos, temperamento afectivo e estratégias de *coping*. Tese de Doutoramento na área da Medicina, especialidade de Psiquiatria e Saúde Mental, Faculdade de Medicina de Lisboa.

Hegerl, U.; Koburger, N.; Rummel-Kluge, C.; Gravert, C.; Walden, M. & Mergl, R. (2013) One followed by many? — Long-term effects of a celebrity suicide on the number of suicidal acts on the German railway net. *Journal of Affective Disorders* 146 39–44.

Ladwig, K.-H., Kunrath, S., Lukaschek, K. & Baumert, J. (2012). The railway suicide death of a famous German football player: impact on the subsequent frequency of railway suicide acts in Germany. *Journal of Affective Disorders* 136, 194–198.

Shneidman, E. (1971) Prevention, intervention and postvention, *Annals of Internal Medicine*, vol. 75:453-8.

Sonneck, G.; Etzersdorfer, E. & Nagel-Kuess, S. (1994) Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med*; 38: 453–7.