

Sobreviventes enlutados por suicídio

CUIDADOS E INTERVENÇÕES

KARINA OKAJIMA FUKUMITSU



SOBREVIVENTES ENLUTADOS POR SUICÍDIO

Cuidados e intervenções

Copyright © 2019 by Karina Okajima Fukumitsu
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Michelle Campos**

Capa: **Alberto Mateus**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3872-7476

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	9
1 POSVENÇÃO: EXTRAINDO FLOR DE PEDRAS DOS ENLUTADOS POR SUICÍDIO	15
2 O IMPACTO DO SUICÍDIO: MARCAS, MUDANÇAS E A BUSCA DE EXPLICAÇÕES	35
3 A TRAJETÓRIA NA “MONTANHA-RUSSA”	49
4 DIFICULDADES DOS ENLUTADOS: CAMINHOS PARA O CUIDADO	59
5 CUIDADOS E PROPOSTAS INTERVENTIVAS PARA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E POSVENÇÃO NO BRASIL	67
6 POR UMA POLÍTICA PÚBLICA PARA ENLUTADOS: DE IMPOTÊNCIA INDIVIDUAL A POTÊNCIA COLETIVA	89
CONSIDERAÇÕES FINAIS	101
REFERÊNCIAS	107
ANEXO A – DISCIPLINA PARA PÓS-GRADUAÇÃO – UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO	113
ANEXO B – MODELO DE CONVITE E DIVULGAÇÃO	117

Prefácio

O SUICÍDIO AINDA SE configura como tema tabu, carregado de estigma. Há um aumento da comunicação sobre o assunto, mas ainda de forma restrita e cautelosa, com um resquício de crenças por muito tempo arraigadas de que falar sobre isso pode estimular ideias suicidas em quem pensa em se matar.

As campanhas de prevenção ao suicídio se multiplicam, tendo como principal difusor o Setembro Amarelo. Porém, o número de tentativas e mortes por suicídio aumenta a cada dia, atingindo todas as idades e diversos níveis socioeconômicos e educacionais. Uma democracia cruel.

Como sabemos, o suicídio não tem causa única. Ele é resultante de um conjunto de fatores e de uma intencionalidade pessoal. Para pessoas com ideações ou tentativas suicidas, o sofrimento, o desespero e o sentimento de não pertença podem ser experienciados de forma tão intensa que nenhuma outra possibilidade se configura, sendo a morte a melhor solução naquele momento.

O objetivo dessas palavras não é acusar a pessoa pelo seu suicídio, mas aperfeiçoar a escuta, o acolhimento e os cuidados daqueles cujo sofrimento é intolerável. Sendo assim, os estudos e práticas sobre suicídio precisam ser mais bem estruturados nas instituições de saúde públicas e privadas de nosso país.

O suicídio atinge profundamente diversas pessoas, sendo o maior impacto sentido por familiares, pessoas amadas, amigos e aqueles que têm um vínculo próximo com quem tirou a própria vida. O acolhimento e o cuidado das pessoas impactadas por esse

acontecimento são tarefas da posvenção, termo ainda pouco conhecido em nosso meio, que implica minimizar, na medida do possível, esse sofrimento.

Nessa perspectiva, o trabalho de Karina Okajima Fukumitsu tem grande importância. A autora é hoje um dos nomes mais conhecidos no Brasil nos estudos e na formação de profissionais na área do suicídio.

O livro *Sobreviventes enlutados por suicídio* é o resultado de sua pesquisa de pós-doutorado. Atualizada com informações, dados e estatísticas, a obra conclama a importância dos programas de prevenção e posvenção, além dos cuidados daqueles afetados pelo impacto do suicídio. A autora dialoga com autores de referência na área, trazendo a fundamentação teórica que tece o pano de fundo para o desenvolvimento de políticas de apoio aos sobreviventes do luto pelo suicídio, destacando as especificidades desse processo.

Tal especificidade fica destacada nos depoimentos dos colaboradores da obra, que perderam pessoas por suicídio e nos fazem mergulhar na intensidade de seu sofrimento. Karina descreve as principais necessidades dos enlutados, trazendo orientações essenciais para familiares e profissionais. Assim, reúne um material importante na formação de pessoas capacitadas no cuidado aos afetados pelo suicídio. Finalmente, traz propostas interventivas para prevenção e posvenção do suicídio, o que confirma a relevância social deste livro.

Finalizo este prefácio afirmando que se trata de obra que atualiza e aprofunda reflexões sobre um tema tão complexo. Ganho um grande presente como docente e orientadora, sentindo-me premiada ao ver minha pupila tornar-se uma grande mestra.

MARIA JULIA KOVÁCS

Introdução

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO DAS Nações Unidas (2018), “a cada 40 segundos, uma pessoa [se] suicida no planeta. [...]. Por ano, quase 800 mil pessoas em todo o mundo cometem suicídio, que é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos de idade”.

Os dados epidemiológicos comprovam que o suicídio exige atenção das políticas públicas. Nesse sentido, gostaria de apresentar as bases que compõem este livro.

Em 2009, participei do processo seletivo do doutorado com o projeto “O processo de luto do filho da pessoa que cometeu suicídio”. Fui aceita pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e Desenvolvimento Humano da Universidade de São Paulo, tendo sido orientada pela professora doutora Maria Julia Kovács. Dando continuidade à minha tese – defendida em 7 de maio de 2013 –, ampliei-a, no que se refere tanto à prevenção do suicídio quanto à sua posvenção, e iniciei o pós-doutorado (bolsa PNPd/Capes). Assim, esta obra baseia-se num estudo desenvolvido entre 2009 e 2018.

Durante o período do pós-doutoramento, foi realizada a intervenção psicoeducativa da disciplina intitulada “Suicídio: prevenção e luto”, uma das tarefas exigidas para a conclusão do curso. Houve um interesse significativo na disciplina, tanto de alunos regularmente inscritos em programas de pós-graduação quanto de profissionais. Tal disciplina teve seus princípios técnicos, éticos e acadêmicos submetidos, examinados e aprovados

pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e Desenvolvimento Humano do Instituto de Psicologia da USP. Seus objetivos foram:

1. refletir sobre o fenômeno do suicídio, o comportamento suicida, o manejo do suicídio, a prevenção e o luto pelo suicídio;
2. sensibilizar-se para compreender os comportamentos auto-destrutivos e suas implicações;
3. conhecer possibilidades para a ação psicológica em relação a pessoas que apresentam comportamento suicida e em luto pela morte por suicídio.

O curso foi oferecido por mim e por Maria Julia Kovács em 12 aulas e seu conteúdo programático e forma de avaliação, bem como as bibliografias básica e complementar, constam no plano de ensino que se encontra no Anexo A deste livro (p. 113).

A disciplina pode ser vista como uma das maneiras de “educar a ação” (educação) diante da carência brasileira em relação a ações preventivas, sendo uma delas o incentivo para que cursos e disciplinas em relação a suicídio, manejo do comportamento suicida, acolhimento ao luto por suicídio e valorização da vida façam parte da grade curricular direcionada para a formação de profissionais de saúde. Saliente-se que, até o ano de 2015, não existiam disciplinas similares em outros programas de pós-graduação. A seguir, um resumo de cada um dos itens do curso que foi ministrado:

1. Propusemos aliança com o compromisso da prevenção ao suicídio, que acontece mundialmente, sobretudo no mês de setembro (Setembro Amarelo), a partir da ampla discussão sobre a compreensão do suicídio como uma morte que envolve vários fatores, como questões biológicas, afetivas, socio-emocionais, históricas, espirituais e culturais.
2. Congruentemente com a proposta da OMS (2000, p. 4), que aponta que capacitar a equipe de atenção à saúde “para

- identificar, abordar, manejar e encaminhar um suicida na comunidade é um passo importante na prevenção do suicídio”, aprimoramos meios de oferta de informações sobre o suicídio e sua prevenção, apresentando sinais de risco e de alerta e fatores de proteção.
3. Incentivamos o fortalecimento de construtos teóricos que tenham integração com a práxis do manejo do comportamento suicida e da posvenção. Dessa maneira, consideramos de suma importância estimular a ampliação de intervenções e de pesquisas na área da suicidologia.
 4. Proporcionamos um espaço psicoeducativo com fins de minimizar o tabu por meio da oferta de informações e discussão sobre a temática. Nesse aspecto, dialogamos sobre a “linguagem” do suicídio, sugerindo uma proposta de comunicação que reduza alguns preconceitos – por exemplo, não chamar a pessoa que se matou de “suicida”, nem utilizar o verbo “cometer”, pois ele está relacionado com situações de crime ou pecado.
 5. Defendemos que os institutos de ensino superior deveriam empenhar esforços na criação de disciplinas que analisassem processos autodestrutivos, tentativas de suicídio e suicídios.
 6. Aprofundamos a compreensão do luto por suicídio; mais especificamente, propusemos que este é diferente do luto por outras causas de morte e enfatizamos a necessidade do trabalho com familiares enlutados.
 7. Tecemos considerações sobre o fato de o suicídio envolver várias questões bioéticas, apontando que qualquer explicação simplista pode levar a erros.
 8. Compreendemos a inter-relação entre suicídio e as fases do desenvolvimento.
 9. Discutimos também questões relativas às políticas públicas sobre suicídio.

Este livro é importante para compor uma bibliografia brasileira sobre o tema da prevenção ao suicídio e da posvenção, além de

celebrar a conclusão do meu pós-doutorado, cujo percurso teve uma interrupção que se revelou a fase mais apocalíptica da minha vida: no ano de 2014, fui acometida por uma inflamação cerebral denominada Acute Disseminated Encephalomyelitis (Adem). Perdi parcialmente os movimentos e a memória. Como afirmo no livro *A vida não é do jeito que a gente quer* (Fukumitsu, 2015, p. 17-18),

tudo se transformou em um mundo obscuro, terrível e apavorante. Percorri o limbo existencial e esse percurso amedrontou minha alma. A força emocional foi abalada; quando acreditava que uma “onda” havia passado, eis que outra aparecia com mais violência. Percorri o inferno e o céu e vice-versa e sempre os dois lugares se apresentaram de maneira totalmente desconhecida. Tanto a insegurança como o medo passaram a ser os sentimentos mais frequentes no dia a dia. Em vez de “matar um leão a cada dia”, passei a ter de lidar com um leão a cada momento.

Acredito que os sobreviventes enlutados por suicídio enfrentam também seus tsunamis existenciais quando uma pessoa amada se mata. Sendo assim, recebi um bônus de tempo para propagar a ideia de que sempre é possível acreditar que a partir do suicídio de uma pessoa amada é possível se restaurar. Assim como eu, que vivi uma situação de extrema impotência, diversos sobreviventes enlutados por suicídios também a vivem. Assim como suporrei e superei a fase caótica, os enlutados pelos suicídios suportarão e superarão o caos.

Como psicoterapeuta e educadora, tenho acompanhado o apavorante percurso dos enlutados por suicídio. Lançados no puro desconhecimento e em “um mundo obscuro, terrível e apavorante”, eles percorrem o “limbo existencial”. Preenchidos por dúvidas e ceticismo a respeito da sua capacidade de superação, levam visceralmente a vida se fragmentando por uma situação que não pediram para vivenciar, mas provam empiricamente que, apesar de terem de lidar “com um leão a cada

momento”, podem se resgatar e se tornar *seres viventes*, deixando de ser *sobreviventes*.

Esta obra apresenta propostas de posvenção, mais especificamente para cuidados e intervenções no cotidiano daqueles em processo de luto pelo suicídio, bem como sugere intervenções, formas de apoio, suporte emocional e acolhimento do sofrimento provocado pelo suicídio de pessoas amadas. Assim, objetiva motivar o desenvolvimento de políticas públicas, bem como instrumentalizar e auxiliar os profissionais de saúde no manejo pós-suicídio e na compreensão desse processo de luto – incluindo atenção especial aos sobreviventes enlutados.

No intuito de que o leitor possa ampliar e se aprofundar em seus estudos sobre o tema, agradeço o interesse pela obra!

KARINA OKAJIMA FUKUMITSU

1. Posvenção: extraindo flor de pedras dos enlutados por suicídio

NA INTRODUÇÃO, ALERTEI SOBRE a carência de espaços de acolhimento ao sofrimento e propus que a posvenção seja tratada com mais atenção no Brasil. Em outras palavras, para que “[...] sobreviventes tenham direito a um lugar onde sejam acolhidos, ouvidos, respeitados em sua dor e forma de enfrentamento singular” (Fukumitsu, 2013a, p. 223). Acredito, portanto, que a atenção a propostas de políticas públicas deva ser retomada também no que se refere ao luto por suicídio, problema central deste livro. Botega (2015, p. 234) assinala:

Programas de posvenção são raros. Dos 52 países-membros da Associação Internacional de Prevenção do Suicídio (Iasp – International Association for Suicide Prevention), apenas 14 constam com serviços designados a pessoas enlutadas pelo suicídio. Esses serviços encontram-se disponíveis principalmente nos Estados Unidos, no Canadá e em alguns países da Europa.

Entendo que o acolhimento, zelo e respeito ao sofrimento do enlutado devem ser as preocupações primordiais. Essa mesma preocupação deveria ser estendida às pessoas que tentam suicídio e são maltratadas nos hospitais para onde são encaminhadas, por uma compreensão errônea de que cabe aos profissionais de saúde “salvar” vidas. Observam-se, nesse caso, o despreparo de muitos profissionais e a falta de respeito, de acolhimento, de cuidado e de empatia.

Cassorla (1991a, p. 9) afirma que

a pessoa que pensa em suicídio ou tenta se matar está, evidentemente, sofrendo. Quando ela não encontra formas de diminuir ou compreender esse sofrimento, que se torna insuportável, o suicídio parece ser a única saída.

O pensamento condutor deste livro se embasa nos ensinamentos de Shneidman (1972, 1973, 1985, 1993, 1996, 2001, 2008) e no aprofundamento do termo proposto pelo autor no livro *Deaths of man* (1973): posvenção (*postvention*), que ainda é pouco utilizado em nosso meio. Aqui, utilizo a palavra posvenção a fim de torná-la mais conhecida em nosso país e para que se preconize o incentivo da psicoeducação para a prevenção do suicídio como ponto crucial para a ampliação dos serviços e o acolhimento do sofrimento decorrente do processo de luto por suicídio.

Pai da suicidologia moderna, Shneidman contribuiu de maneira ímpar com o tema, por sua genialidade e vasta produção sobre comportamento suicida, intervenções, manejo da crise suicida e propostas de atividades que ocorrem após o suicídio com o intuito de minimizar o impacto das consequências da morte autoinfligida. Segundo o autor, *postvention* é uma intervenção que se realiza para designar “toda e qualquer atividade passível de ser realizada depois do incidente trágico” (Shneidman, 2008, p. 23, tradução nossa).

A posvenção é efetivada por meio de uma série de intervenções planejadas e destinadas a minimizar os impactos decorrentes do suicídio de uma pessoa amada. Suas ações envolvem acolhimento ao processo de luto, reequilíbrio do sistema familiar, escolar ou institucional e redução de comportamentos autodestrutivos e de risco de novos suicídios.

Toda intervenção da posvenção deve se adequar às necessidades específicas do local a ser desenvolvido. No âmbito da saúde, as ações são direcionadas à promoção da saúde e do bem-estar. Sendo assim, as ações beneficiam amparo, assistência e