

BALEIA AZUL: DO PENSAMENTO AO ATO

2017

Higor Ferreira da Silva
Graduando em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas de Olinda (FACHO), Brasil

João Victor Alves Barbosa
Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas de Olinda (FACHO), Brasil

Contacto:
gui2490@hotmail.com

RESUMO

O estudo tem por finalidade uma reflexão à sociedade sobre os aspectos relativos ao aumento nos casos de suicídio, com enfoque principal no público infanto-juvenil, que vem sendo um público de destaque nesta temática. Verificaram-se, nos últimos meses, muitos casos de suicídio relacionados ao desafio conhecido como “baleia azul”, muito popular entre crianças e adolescentes. Este, por sua vez, envolve uma série de etapas desafiadoras, nas quais se inclui torturas físicas e psicológicas, sendo a última a consumação do ato de matar a si mesmo. Para este fim, foi utilizada a abordagem de pesquisa qualitativa, mediante o método bibliográfico e descritivo. Desta forma, busca-se compreender as ideias e motivações dos comportamentos suicidas relacionados ao desafio da baleia azul. Serão mostradas as hipóteses de aumento nos casos de suicídio, bem como possíveis métodos preventivos para esta ação. Além disso, objetiva sensibilizar populações discriminatórias da sociedade em relação às pessoas que atentam contra a vida, conscientizando-as sobre os fatores implicados por trás do suicídio, que até então são ignorados pelas mesmas, vistos como uma das várias formas de “chamar atenção” dos adolescentes. Dentro disto, cabe ao enfoque à devida atenção para a ideia suicida presente principalmente nos adolescentes, e que de maneira intensa os leva a consumir o ato.

Palavras-chave: Adolescentes, comportamentos, ideia suicida, suicídio.

Copyright © 2017.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, presencia-se no mundo um aumento alarmante nos casos de suicídio, sobretudo entre os jovens. No Brasil, a taxa de morte autoprovocada entre jovens supera a população em geral. Em números absolutos, 2.898 pessoas, entre 15 e 29 anos, tiraram a própria vida em 2014 (últimos dados disponíveis), além dos 146 que o fizeram antes de completar 15 anos (Bedinelli & Martín, 2017).

Na adolescência, ter pensamentos suicidas não é algo anormal, pois compreende parte do processo de desenvolvimento da fase. Os adolescentes lidam com questões existenciais e tentam descobrir o significado da morte. Pensamentos suicidas são ameaçadores quando a realização deles parece ser a única solução de problemas. Temos então um sério risco de tentativa de suicídio ou suicídio (OMS *apud* Bedinelli & Martín, 2017).

Em abril de 2017, ocorreu no Brasil o primeiro caso registrado do desafio baleia azul. Os participantes se submetem, através das redes sociais, a 50 etapas desafiadoras, com ameaças de administradores ou “curadores”, como assim se denominam. Estes sugerem aos participantes com o argumento de que sabem tudo sobre as suas vidas, ameaçando fazerem-lhes mal caso eles não participem do “jogo”. Neste, os jovens tem de realizar uma série de atividades que envolvem automutilação, desenvolvimento de rotinas prejudiciais e, por fim, o suicídio (Andrade, 2017).

Na sociedade, grande parte dos que presenciam as mortes ocasionadas por esse desafio, simplesmente, não dão a devida atenção ao acontecido, afirmando, assim, alguns indivíduos, que isso não passa de uma estupidez juvenil da atualidade. Outra grande parcela da sociedade, um pouco mais desprovida deste conhecimento, chega a afirmar que um adolescente, por exemplo, não possui motivos para se matar, sendo, esta atitude, apenas, uma forma de chamar atenção. Mesmo diante desta problemática, em torno de desafios suicidas na rede de computadores, vale salientar, antes de tudo, que, de maneira alguma, o “jogo” por si só seja o problema central, antes, um elemento desencadeante das mortes, isto é, um recurso que propicia os atos suicidas. Toda ação antecede um pensamento. Neste caso, como aqui será abordado, todo comportamento suicida antecede ideias suicidas.

A justificativa desse estudo se dá por conta da conscientização da temática em questão, diante da insensibilidade de grande parte da sociedade para com esse fenômeno juvenil. Frente a isso, proporcionar uma reflexão e conscientização à sociedade, sobre a atenção e o cuidado que os jovens carecem, não se restringindo ao desafio referido no título, mas sobretudo às motivações que antecedem o comportamento. Este estudo tem por objetivo geral: Compreender as ideias e motivações dos comportamentos suicidas relacionadas ao desafio da baleia azul. E os objetivos específicos: a) apresentar hipóteses acerca do aumento no número dos casos de suicídio entre os jovens, ocasionados por outros gatilhos; b) explicar o jogo baleia azul e sua relação com a saúde mental; c) identificar as formas e sinais do comportamento e da ideação suicida.

Vale ressaltar a necessidade de não se formular um juízo de valor antes de compreender o que cada sujeito sente, em particular. Afinal, não dá para construir qualquer juízo coerente acerca de qualquer fato, apenas observando a superficialidade do comportamento e esquecendo-se de suas motivações. Lembrando que, pelo suicídio ser uma alternativa existencial, os sujeitos que atentam contra suas próprias vidas não buscam finalizá-las, porém dar um fim a uma dor que sente, entendendo que esta ação é a única solução.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Hipóteses de aumento nos casos de suicídio.

“Suicídio é todo o caso de morte que resulte direta ou indiretamente de um ato positivo ou negativo praticado pela própria vítima, ato que a vítima sabia dever produzir esse resultado” (Durkheim, 2007, p.23, *apud* Ramos, 2017). No Brasil, a taxa de suicídios na população de 15 a 29 anos subiu de 5,1 por 100 mil habitantes em 2002 para 5,6 em 2014 - um aumento de quase 10%, segundo dados do Mapa da Violência 2017. O estudo é publicado anualmente a partir de dados oficiais do Sistema de Informações de Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde (Modelli, 2017).

[...] há anos os dados são alarmantes”, afirma a psiquiatra da infância e adolescência Sheila Cavalcante Caetano, professora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “Existem várias hipóteses associadas a isso: aumentou muito a oferta de drogas, que podem provocar transtornos psicológicos; há um estilo de vida em que se dorme cada vez menos, o que tem repercussões químicas no cérebro, como o estresse e a depressão. As famílias também estão menores e os jovens passam muito mais tempo em atividades solitárias como o videogame, o que dificulta a criação de vínculos mais efetivos e de redes de apoio nas quais eles possam pedir ajuda”, explica ela. (Bedinelli, 2017)

O desafio “baleia azul” não é um fenômeno novo de redes sociais eletrônicas contemporâneas ou, muito menos, do século XXI. Já nos anos 90, muito antes dessas redes de relacionamento existirem, ainda quando os computadores eram um engendro tecnológico que grande parte da população desconhecia, os grupos que induziam ao suicídio inquietavam as autoridades. Relembra o promotor Romero Lyra, que chefiou a Promotoria de Investigação de Crimes Eletrônicos no Rio de Janeiro: "nessa época, tive notícia, através de uma mãe desesperada, que seu filho adolescente havia se jogado da cobertura do seu prédio na Barra da Tijuca [zona oeste do Rio] por orientação criminosa de um site" (Bedinelli, 2017). "A página oferecia vantagens, superpoderes e contatos com a divindade para os jovens que aceitassem participar de competições radicais", completa Lyra. O problema é muito complexo, e não é de hoje (Bedinelli, 2017).

Por que esse aumento tão radical de suicídios? Uma das respostas, talvez, seja porque o assunto é ainda considerado por muitos um tabu. Adicionado a esse fato, existe a banalização do tema, juntamente com a ideia ilusória de que falar sobre suicídio poderia ocasionar uma estimulação dos atos. De modo geral, até que seja consumado o ato, não se conversa sobre morte. Isso provém da ideia de que nós, culturalmente, sermos seres preparados para vida, mas não para a finalização dela, a qual é a única certeza que temos, isto é, todos morrerão algum dia. O debate sobre suicídio é de extrema importância, devido ao seu caráter emergencial, mas ainda é um assunto pouco debatido. Para a psicóloga Karen Scavacini, coordenadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, não falar sobre suicídio pode ter um efeito tão devastador quanto falar de maneira inadequada, "quanto maior o silêncio e segredo em torno de um assunto tabu, pior para quem lida com ele. Poder falar e contar a história pode ter um efeito curativo em quem lê e em quem escreve", defende Karen (Modelli, 2017). Foi por meio da série *13 Reasons Why*, que aborda o suicídio de uma adolescente, que a discussão sobre o tema aumentou, juntamente com a atenção prestada sobre este.

Oi, sou eu, Hannah. Hannah Backer. Se acomode porque estou prestes a te contar a história da minha vida. Mais especificamente, como ela acabou. E se você está ouvindo essas fitas, você é uma das razões pela quais eu me matei. (Trecho da série *13 Reasons Why*, 2017)

É assim que se inicia a série. É a história de uma garota que comete suicídio e deixa fitas cassetes contando os porquês que a levaram a se matar. Criada pela Netflix, *13 Reasons Why* se conecta com a realidade de maneira especial ao mostrar as diversas tentativas falhas de obter-se ajuda por quem comete suicídio. O tom do seriado é tocante e até mesmo perturbador, visto que a cada episódio fica uma pergunta: "Como ninguém percebeu o que estava acontecendo com ela? Por que ninguém a ajudou?" (Lotério, 2017).

O suicídio ainda é um tabu que vem acompanhado de frases como: “é drama”, “quem quer

faz e não anuncia” e/ou “é só para chamar atenção”. Essas afirmações, que foram, inclusive, ouvidas pela protagonista de *13 Reasons Why*, de nada ajudaram, antes, elas só favoreciam para que a mesma se sentisse cada vez mais sozinha e infeliz (Lotério, 2017). De acordo com a revista *Veja*, na semana de estréia, jovens com menos de 25 anos publicaram mais de 3 milhões de tuítes falando sobre a série. Semanas após a exibição, a quantidade de emails que chegaram ao Centro de Valorização da Vida (CVV) com pedidos de ajuda aumentou 445% (Oliveira, 2016).

Segundo a psiquiatra Ana Beatriz Silva, o suicídio normalmente está associado a múltiplos fatores, dentre eles, físicos, sociais e de personalidade. Uma cena por si só, será um fator desencadeante caso a pessoa apresente um quadro de alteração de comportamento, principalmente a depressão. Houve um aumento na procura por serviços psicológicos em sua clínica após a "catarse coletiva" provocada pela série, motivando a discussão cultural sobre suicídio. Para aqueles que possuem contato com uma ajuda psicológica ou que não apresentam uma alteração comportamental, a série foi capaz de despertar uma curiosidade positiva (Modelli, 2017).

Por volta de 90% dos suicídios poderiam ter sido prevenidos. Isso leva a pensar que esse preconceito histórico em falar sobre suicídio não ajudou a prevenir essas mortes. Só buscamos falar em suicídio quando um famoso se mata. Não devemos glamorizar um suicídio, transformar o suicida em herói. “Um suicídio é um ato de desespero”. Relatar a trajetória de sofrimento da pessoa é mais relevante do que informar, por exemplo, métodos empregados no ato (Modelli, 2017). Pode-se perceber que o suicídio não é um fenômeno particularizado, que só acontece com uma pessoa. Grande parte das pessoas, no decorrer da vida, passa por episódios suicidas, momentos em que gostariam de retirar a própria vida, ou simplesmente não gostariam de ter nascido. Deve-se, pois, ampliar o entendimento acerca deste fenômeno, pois existem pessoas morrendo a todo o momento, por vezes, próximo, inclusive, e, não dar a devida atenção se configuraria uma negligência social, das instâncias educacionais, parentais, comunitárias (religiosas ou não), dentre outras.

2.2 Baleia azul e saúde mental.

O desafio conhecido como "Baleia Azul", teve origem em 2015, nas redes sociais da Rússia, ocasionando um surto pela Europa nos últimos dois anos. A ideia é que indivíduos estariam sendo convidados a completar um número de tarefas em 50 dias. As tarefas ficariam cada vez mais danosas à pessoa e terminariam com um desafio ao suicídio. Até o momento a ideia espalha-se como uma epidemia pelo mundo por meio das redes sociais (BBC, 2017).

Há certa confusão sobre a nomeação do “jogo”, porém acredita-se que seja referência a um comportamento de certas baleias azuis, que aparecem em praias e morrem encalhadas. Por este nome, grupos de pressão na internet, que indicariam um "curador" ou "administrador", encorajariam participantes a completarem testes em 50 dias. As tarefas iriam de demandas simples,

como assistir um filme de terror, a pedidos mais complexos e danosos, ouvir músicas de caráter psicodélico por horas, automutilações e por último, o próprio suicídio. Infelizmente, os dados apontam que é comum que grupos em redes sociais atraiam adolescentes, causando danos à saúde mental desses indivíduos (BBC, 2017).

Este fenômeno chama a atenção do mundo, não para o “jogo” em si, simplesmente, mas faz refletir o quanto é importante investir na saúde mental. As altas taxas de suicídio são um reflexo de que algo deve ser feito para um desenvolvimento e promoção de inteligência emocional, prevenindo situações de risco de patologia mental, onde se enquadram quadros depressivos, distúrbios de personalidade, dentre outros (Andrade, 2017).

Tal como visto, a ideação suicida, bem como o próprio ato de consumação, não são exclusivos de indivíduos com transtornos mentais, embora estatísticas mostrem que alguns desses transtornos possam estar relacionados a um percentual elevado no número de suicídio. Sendo assim, os profissionais da saúde, de uma forma geral, sobretudo os da Psicologia, deveriam unir esforços para levar mais informação sobre o tema, além de elaborar, com base em suas devidas teorias e achados científicos, ferramentas que promovessem a prevenção da ideação e comportamento suicida em crianças e adolescentes, nos mais diversos ambientes, desde as escolas, até os centros comunitários, religiosos ou não, ao invés de só focarem a intervenção quando o ato já está prestes a acontecer, já houve uma tentativa ou quando o indivíduo já tem um adoecimento constatado. A psicologia aplicada à promoção da saúde mental pode ser tão poderosa quanto a que é usada no tratamento de transtornos psicológicos, ou até mais.

A maioria dos convidados a participar deste desafio são jovens dos 13 aos 14 anos, com tendências depressivas. A verdade é que alguém emocionalmente saudável, com ausência de transtornos psiquiátricos e com uma série de fatores protetores como: um bom pensamento crítico, autoestima elevada, motivação para os seus projetos futuros (se os tiver definidos), ativa vida social, rede familiar estruturada, entre outros, caso visse uma mensagem de um administrador de determinado “jogo” a dizer: “desenha uma baleia com uma faca no teu braço”, provavelmente não o faria. Somos seres humanos, dotados de escolhas livres e sentido crítico. Porém, existem fatores como o medo, que afetam principalmente os adolescentes, levando-os a acreditar que a única saída será jogar o “jogo”, associando esta atitude às crenças negativas que têm de si mesmos e consequentemente são alimentadas pelos administradores do mesmo (Andrade, 2017).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que a depressão é tida como uma das perturbações que mais afeta a população mundialmente, reforçando a atenção por parte dos profissionais de saúde. Estima-se que são mais de 300 Milhões de pessoas que vivem com depressão, tendo existido um aumento de 15% da população deprimida de 2005 a 2015 (Andrade, 2017).

A Depressão caracteriza-se de modo sintético por uma perturbação que integra tristeza constante, falta de motivação para as atividades diárias, levando as pessoas muitas vezes a um estado incapacitante, que no seu extremo poderá levar a tentativas/concretização de suicídio. Nesta doença, a auto-estima é uma das variáveis penalizadas, levando a pessoa a pensar em si e na sua vida de um modo bastante negativo. Numa sociedade em que cada vez são maiores as pressões e dificuldades sociais, académicas, profissionais, etc., torna-se, também, mais exponencial a incidência deste tipo de casos, tornando as pessoas mais frágeis e susceptíveis ao sofrimento e aos comportamentos de risco (Andrade, 2017).

Diante destes fatores supracitados, é visto que o suicídio, por si só, é uma alternativa existencial, mais as causas que o antecede, trata-se de uma questão de saúde pública. Estamos diante de uma doença seria e incapacitante, que afeta tanto psicologicamente como fisicamente, e em ultima instancia, busca pôr fim à essa dor, como uma solução. É um erro dizer que o desafio da “baleia azul” é um provocador de mortes, quando, na verdade, existem varios fatores envolvidos, que fazem com que o adolescente ache pertinente se “desafiar”, como sentimentos depressivos associados a fatores de riscos (familiares, escolares, sociais, econômicos). A “baleia azul”, através de seus administradores, reforça a autoimagem negativa de si mesmo, causando um grande impacto, prejudicial e muitas vezes irreversível.

Este desafio pode ser considerado, se bem observado, como um reflexo dos comportamentos interrelacionais, muito comuns na sociedade, que coloca os indivíduos em situação de solidão e vulnerabilidade, reforçando a ideia negativa que tem de si mesmo.

A semelhança de outros comportamentos de risco habituais na adolescência, envolvem também algumas problemáticas depressivas, medo da rejeição ou/e auto-culpabilidade. O medo de perda relativamente às pessoas que amam ou de estarem a ser controlados, unidos a uma fraca confiança familiar e alguma fragilidade psicológica, podem, de fato, levar um jovem a facilmente ser manipulado, tornando graves as consequências, e tornando importante a atenção de todos quanto a esta situação (Andrade, 2017).

2.3 Formas e sinais de comportamento e ideação suicida.

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento durante a qual o adolescente tem que se tornar independente, autônomo e maduro. É a fase de descoberta da sexualidade, construção de relações de intimidade, onde há transformações físicas, emocionais, fisiológicas e psicossociais, no entanto, as adaptações a estas mudanças nem sempre são fáceis de lidar, uma vez que, muitos jovens não estão preparados para enfrentar desafios sozinhos, de forma independente. Nesta fase,

os jovens sentem-se deprimidos, acham que não há compreensão para com eles, há solidão e estes sentimentos podem levar a ideações suicidas, pois interpretam que esta é a única saída para pôr termo à sua dor emocional. Outra questão é a própria personalidade. Os jovens mais introvertidos acabam por ser incapazes de partilhar o seu sofrimento, não conversam, logo acumulam para si próprios ainda mais sofrimento e dor, levando-os a ter pensamentos suicidas ou levando mesmo a cabo o suicídio por serem incapazes de gerir essas emoções (Ramos, 2017).

Igualmente, nesse período, há uma melhor compreensão a respeito da morte pelo desenvolvimento do pensamento abstrato; portanto, é importante que se verifique a presença da ideação suicida, já que esta pode ser considerada como um antecedente a uma possível culminância do ato suicida (Turecki, 1999; Silva & cols., 2006). Assim, diante de um jovem que pensa, faz ameaças, tenta ou consome o ato suicida, observa-se um colapso nos seus mecanismos adaptativos, os quais visam aliviar o sofrimento (Borges & Werlang, 2002 apud Araújo; Vieira & Coutinho, 2010).

Entende-se que a ideação suicida prediz o ato e, por isso, faz-se necessário não só a detecção precoce desses pensamentos, como também um maior entendimento a respeito dos motivos causadores do seu surgimento e das características peculiares desse período. A intensidade desses pensamentos, profundidade, duração, contexto em que surgem e a impossibilidade de desligar-se deles são fatores que distinguem o indivíduo saudável de um que se encontra na iminência de uma crise suicida (WHO, 2003 apud Araújo; Vieira & Coutinho, 2010).

O suicídio tem aumentado cada vez mais na sociedade atual e tem como principais motivações o *stress*, o desemprego, as dívidas, violência, desilusões, frustrações, desigualdade social, carências, exigências de responsabilidades, etc. O tempo atmosférico cinzento e chuvoso pode contribuir para a tristeza das pessoas, ficando assim mais vulneráveis e mais deprimidas, mas há outros aspetos que levam ao suicídio, tais como a incapacidade da pessoa de ver solução para os seus problemas, como as pressões com responsabilidades financeiras, os salários baixos, o humor deprimido, o desespero emocional, a carência afetiva, a falta de relações sociais, o isolamento e, muitas vezes, a indisponibilidade por parte das pessoas em ouvir o sofrimento dos outros. Resumindo, há fatores individuais, sociais e demográficos que interferem no suicídio (Ramos, 2017)

Os Fatores de risco são todas as situações que vão contribuir para o aumento da probabilidade de ocorrer uma automutilação ou o suicídio. Pode englobar características individuais de personalidade, de condição situacional, bem como do contexto social, sem excluir a família, os amigos e a escola (se se justificar) que, de certa forma, também podem contribuir para que o suicídio ou a automutilação ocorra (Ramos, 2017).

A OMS alerta que qualquer mudança súbita ou dramática que afete o desempenho, a

capacidade de prestar atenção ou as características comportamentais específicas de crianças e adolescentes, deve ser levada em consideração, como: falta de interesse nas atividades habituais; declínio geral nas notas; diminuição no esforço/interesse; má conduta na sala de aula; faltas não explicadas e/ou repetidas, ficar “matando aula”; consumo excessivo de cigarros (tabaco) ou de bebida alcoólica, ou abuso de drogas (incluindo maconha); incidentes envolvendo a polícia, ou estudante violento (Bedinelli & Martín, 2017).

As categorias em que podem ser incluídos os fatores de risco são as internas, relacionadas com a pessoa, fatores de risco externos, são o contexto familiar e o contexto escolar/social (podem ser fatores de risco como podem ser fatores de proteção) (Ramos, 2017).

Fatores protetores são todos os recursos pessoais e sociais que protegem as pessoas de uma condição, neste caso, do suicídio. É importante referir que os fatores protetores funcionam em conjunto e não pode ser identificado apenas um dele, isoladamente. Quando as características individuais, bem como as condições situacionais e o contexto ambiental inibem, reduzem ou atenuam a probabilidade de suicídio ou automutilação, estamos a falar de fatores protetores. As categorias em que podem ser incluídos os fatores protetores são os fatores internos relacionados com a pessoa e os fatores externos relacionados com a pessoa (família, relação social externa) (Ramos, 2017).

Exemplos de Fatores de proteção:

Boa autoestima; valorização pessoal; sentimento de realização; sentimento de competência; estratégias de *coping*; tolerância às frustrações; boas capacidades sociais; iniciativa de pedir ajuda e conselhos para tomada de decisões importantes; acolher experiências e soluções de outras pessoas e retirar delas aprendizagens; ter esperança; demonstrar atitudes positivas em relação aos problemas; ter uma família funcional e unida que transmita preocupação pelo bem-estar; ter uma relação de proximidade com a família que garanta a satisfação das necessidades básicas; apoio dos amigos; vivência de relações estáveis; estar socialmente integrado e envolvido na comunidade (Ramos, 2017).

Identificado esses fatores, deve-se levar a ameaça de suicídio a sério, independentemente do que se crê a respeito, e nunca deve-se verbalizar expressões como: “*Há casos bem piores que o teu*”, “*Há pessoas que têm mais dificuldades do que tu*”, “*Isso já te vai passar*”, “*Estás a ser fraco*”, “*Isso é da boca para fora*”... É crucial estabelecer um vínculo com a pessoa, desde o início, para que transmita confiança e, ao mesmo tempo, forneça a oportunidade para que ela se sinta à vontade para falar. Deve-se acolher a pessoa e conversar com ela sem julgamentos nem desvalorização pelo que ela diz e escutá-la atentamente, transmitindo a sua preocupação e interesse pelo seu sofrimento, mostrando-lhe o caminho do qual ela se desviou, não utilizando, necessariamente, linguagem

verbal (Ramos, 2017).

Deve-se pedir à pessoa para descrever o que aconteceu e que identifique os pensamentos precedentes ao ato, bem como questionar o que poderia acontecer se a pessoa tivesse levado avante o plano e procurar saber se haviam pessoas que a assistiram, se procurou ajuda ou se foi ajudada e se planejou para que a encontrassem ou se agiu sem refletir. Por último, deve-se perceber como a pessoa se sente depois do acontecimento, se, se sentiu aliviada, arrependida por estar viva, etc. Se faz necessário, inclusive, ressaltar os aspetos positivos da pessoa e fazê-la repensar o seu valor, reforçando sua autoestima, autoconfiança e devolvendo-lhe a vontade de continuar a lutar pela existência. Se for percebido que a pessoa teve e mantém pensamentos e planos, têm-se, para com ela, as atitudes acima descritas e também encaminhar para o serviço de psiquiatria e de psicologia o mais rapidamente possível e acompanhá-la em sua caminhada. (Ramos, 2017).

METODOLOGIA

Para a realização deste referencial, utilizou-se da abordagem da pesquisa qualitativa mediante o método bibliográfico. O método bibliográfico além de possuir finalidade de apresentar-nos fontes, que existem designadas para construção de uma nova realidade relevante ao tema, pode-se descobrir se a proposta estabelecida existia ou não como referencial científico. Além disso, enveredou-se na pesquisa descritiva, em que esta possui como objeto primordial a descrição de características de determinada população ou fenômeno, ou mesmo estabelecimento de relações entre variáveis e a natureza desta. Inúmeros são os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma de suas características mais significativas reside na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados (Gil, 1989). Para este fim, buscou-se coletar dados levando em conta referências de artigos e revistas eletrônicas que compreendem o período de 2010 à 2017.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O suicídio, sendo uma problemática da saúde pública, é visível, a cada dia, a sociedade decaindo e aprofundando-se nos fatores de risco, que, neste caso, implicam fatores sócio-demográficos, econômicos, bem como biopolíticos. São situações cotidianas intensas, como estresse, cobranças, perdas, dentre outras, que retiram a possibilidade de elaboração de conflitos, e levam a outro viés alternativo de ver o mundo. Fica evidente que durante a vida, grande parte das pessoas irá ter ideias suicidas, isso por alguma situação momentânea ou não. Devem ser feitas diariamente autoavaliações, buscando perceber o que, de certa forma, retira a possibilidade de ter

esperança, ou o que, em determinado momento, deixa a energia vital em extrema baixa, identificando toda motivação que antecede as ações. Porém, algumas pessoas necessitam de uma atenção específica do olhar do outro, para que as percebam, e, por vezes, o que há é uma ignorância quanto a esta necessidade por parte do entorno social, que frequentemente chama de “charminho” ou nomeando como “chantagem emocional” todos os sinais de alerta de um suicídio. Que esta sociedade, como um todo, possa mudar suas concepções e compreender mais o outro, pois os que passam pelo sofrimento sabem o quanto é dolorido. Nada melhor, para os tais, a disponibilidade de pessoas preocupadas com o seu bem estar. Afinal de contas, a pessoa que pede socorro comunica que sua dor é remediável e que não está condenada ao suicídio.

REFERÊNCIAS

Andrade, M. J. **Baleia azul – Uma alerta para a saúde mental e não apenas para os jogos.** Rubber chicken. Maio, 2017. Disponível em: <<http://rubberchickengames.com/2017/05/01/baleia-azul-um-alerta-para-a-saude-mental-e-nao- apenas-para-os-jogos/>> Acesso em: 11 de julho de 2017.

Araújo, L. da C.; Veira, K. F. L.; Coutinho, M. da P. de L. **Ideação suicida na adolescência: um enfoque psicossociológico no contexto do ensino médio.** Psico-USF, v. 15, n. 1, p. 47-57, jan./abr. 2010.

Autor desconhecido. **Jogo da Baleia Azul: Até que ponto devemos nos preocupar?** BBC. Abril, 2017. Disponível em: <<http://www.bbc.com/portuguese/internacional-39753889>> Acesso em: 11 de julho de 2017.

Bedinelli, T.; Martín, M. **Baleia Azul: o misterioso jogo que escancarou o tabu do suicídio juvenil.** Brasil. Maio, 2017. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/04/27/politica/1493305523_711865.html> Acesso em: 11 de Julho de 2017.

Lotério, L. **13 Reasons Why: como série que aborda suicídio aumentou em 445% busca por ajuda.** Vix. Disponível em: <<http://www.vix.com/pt/saude/544322/13-reasons-why-como-serie-abordou-suicidio-e-aumentou-em-100-busca-por-ajuda>> Acesso em: 11 de julho de 2017.

Modelli, L. **Suicídio: como falar sobre o ato sem promovê-lo.** BBC. Abril, 2017. Disponível em: <<http://www.bbc.com/portuguese/geral-39714347>> Acesso em: 11 de julho de 2017.

Oliveira, B. de. **Entre as 13 razões e os 50 desafios: Um resumo analítico da série thirteen reasons why e dos desdobramentos do chamado jogo da baleia azul.** Revasf, Petrolina-PE, vol. 6, n.11, p. 172-175 dez. 2016. Disponível em: <<http://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/viewFile/969/642>> Acesso em: 11 de julho de 2017.

Ramos, V. A. B. **Como prevenir o suicídio.** Psicologia.pt. 2017.