

Entrevistas | Somos ABEPS 2025

A série de entrevistas “**Somos ABEPS**” iniciou-se, em 2025, visando aproximar os associados e compartilhar experiências, trajetórias e projetos de prevenção do suicídio.

Foram, ao todo, **sete entrevistas** publicadas no site e redes sociais da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS), de maio a dezembro. São histórias de quem, em algum momento da vida pessoal ou profissional, se deparou com um fenômeno complexo e multifatorial.

Em 2025, série Somos ABEPS contou a história de **Regina Reis, Neury Botega, Alexandrina Meleiro, Karen Scavacini, Carlos Felipe D’Oliveira, Terezinha Maximo e Daniela Coelho.**

Confira o compilado com todas as entrevistas. Boa leitura!

Assessoria de Comunicação da ABEPS

*Ao **compartilhar trajetórias, experiências** profissionais e **projetos** desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca **fortalecer vínculos internos e reconhecer** o papel de cada **associado** na **promoção do cuidado, da pesquisa** e da **prevenção do suicídio**.*



ENTREVISTA
**SOMOS
ABEPS**
Regina Reis

“É necessário o trabalho da ABEPS e de outros grupos para a gente se qualificar cada vez mais, trocar experiências e, principalmente, ideias para políticas públicas voltadas à prevenção do suicídio.”

Conheça a história e o trabalho de Regina Reis na prevenção do suicídio

Na edição de estreia (**maio**), apresentamos a história de **Regina Reis (@reginalreis)**, mãe enlutada e psicóloga. Regina tem 60 anos e é natural de Valença do Piauí (PI), mas, ainda criança, foi morar com a família em Teresina (PI), onde reside até hoje. Ela conta que casou jovem e que a prioridade inicial foi ser mãe. Foi então que nasceram Alielson, Márcia Laise e Aluisio.

Antes de ser psicóloga e especialista em suicidologia, trabalhou por muitos anos na área da educação infantil. Com a exigência de formação em Pedagogia, ela decidiu cursar a graduação. Seu filho Alielson foi vítima de suicídio pouco depois de ela ser aprovada no vestibular para Pedagogia na UESPI. “Foi muito difícil. No início, ninguém na universidade sabia da minha dor. Eu não conseguia nem falar.”

Foi no voluntariado e no contato com outras mães que Regina encontrou apoio para se fortalecer e se engajar em projetos como o CVV, a criação de um grupo de pais enlutados – o Vida Que Segue – e a participação na Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS).

Com energia e entusiasmo, além do trabalho como psicóloga clínica, ela continua atuante em diversos projetos, associações e congressos, sempre com o objetivo de transformar a dor em ação. Confira abaixo a entrevista:

Que experiência fez você voltar o olhar para a prevenção do suicídio?

Regina: Meu filho Alielson partiu há 19 anos, no dia 21 de março de 2006. É impossível descrever o sentimento quando acontece uma coisa assim na vida da gente. Na família já haviam acontecido casos de suicídio, mas era uma coisa mais distante, que não despertou em mim a procura por conhecimento. Mas, quando foi com o meu filho, eu fiquei tentando entender: como é isso? por quê? São muitas as perguntas, e comecei a ter interesse em buscar respostas e, na verdade, a gente não encontra essas respostas, pois o suicídio é um fenômeno complexo, multifatorial e não tem uma resposta.

Na época, onde você encontrou apoio?

Para mim foi muito difícil. Inicialmente, eu tive o apoio da minha família. Eu cursava Psicologia e foi durante o curso, ao ser entrevistada para uma pesquisa, que conheci outras mães enlutadas. Éramos sete mães que compartilhavam a mesma dor e, a partir disso, nasceu a ideia de formar um grupo de pais enlutados por suicídio. Esse grupo deu origem ao Vida que Segue, que, em setembro, completa oito anos.

Como é o trabalho do Vida que Segue?

Nós acolhemos pais e mães enlutados de 17 estados do país e uma mãe brasileira que mora em Portugal. Hoje, somos 100 famílias que se acolhem e compartilham a dor, a saudade, a tristeza. A gente realiza encontros mensais, além de visitas presenciais a famílias enlutadas. Um grupo de apoio para um enlutado faz toda a diferença, porque é um compartilhamento com o qual a pessoa se identifica. Ali é um espaço seguro, de fala, de acolhimento, livre de críticas e de julgamentos.

Como você conheceu a Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio?

Eu conheci a ABEPS quando ainda estava no curso de Psicologia. Eu disse: “Nossa, tem essa associação de pesquisa, de estudo, de prevenção do suicídio. Eu preciso participar, eu quero fazer parte disso, para poder ampliar o conhecimento e saber como é isso ao nível de Brasil.” Quando conheci, de imediato, já me associei. E estou na ABEPS até hoje e quero permanecer.

A ABEPS completa 10 anos de existência em junho. Como você avalia essa trajetória?

A ABEPS tem se mostrado muito empenhada em realizar um trabalho para despertar o lado humano nos profissionais. Fico feliz com tudo o que já tem acontecido. Muitos outros profissionais que tenham afinidade com a causa precisam conhecer a ABEPS e fazer parte dela, para a gente somar conhecimento e fazer essa troca de experiências. O Congresso da ABEPS é maravilhoso. A gente conhece outras pessoas e fica com mais vontade de beber dessa fonte. É necessário o trabalho da ABEPS e de outros grupos para a gente se qualificar cada vez mais, trocar experiências e, principalmente, ideias para políticas públicas voltadas à prevenção do suicídio.

Qual a sua mensagem para as mães enlutadas?

Ser mãe já é um desafio. Mãe enlutada, então, é uma coisa assim que não dá nem para descrever. Você não precisa passar por tudo isso sozinha. Tem pessoas que podem ajudar. Muitas vezes o luto deixa a pessoa presa, com vergonha, com medo, por conta do tabu. Eu sei que é difícil, mas se estiver doendo muito, se tiver com aquela necessidade de chorar, se acolha, chore, mas também busque ajuda, porque sozinha é muito difícil.

E o que fica, de fato, é que a pessoa que partiu não se resume ao último ato. Precisa ficar forte a lembrança, o que foi vivido. É isso que a gente precisa lembrar da pessoa: não pelo último ato dela, mas pela história de vida dela, as memórias afetivas, as gargalhadas, as coisas que fizeram. Isso torna tudo mais leve, mais suave.

Conheça o Vida que Segue:

Site: <https://vidaquesegue.org.br>

Instagram: @vidaqueseguethe



ENTREVISTA **SOMOS ABEPS**

Neury Botega

“As primeiras palestras que eu dei sobre prevenção de suicídio foram em encontros sobre violência: violência urbana, homicídio, latrocínio, acidentes automobilísticos. E aí, alguém lembrava que o suicídio também era uma morte violenta e me chamava.”

Neury Botega compartilha memórias da infância e também conta como surgiu a ABEPS

No mês (**junho**) de aniversário de dez anos de criação da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS), a série de entrevistas “Somos ABEPS” conta a história do psiquiatra, professor e um dos fundadores da ABEPS, **Neury Botega (@neurybotega)**. Ao compartilhar trajetórias, experiências profissionais e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Nascido em Campinas (SP), Neury Botega, de 67 anos, é neto de imigrantes italianos e cresceu em uma família que valoriza o trabalho e a educação. Era o caçula da família, tendo duas irmãs mais velhas. O pai conciliava dois empregos — era ferroviário e alfaiate — enquanto a mãe, dona de casa, também contribuía com as costuras. O sonho de ser médico apareceu ainda criança. “Quando eu expressei isso, todos ficaram muito contentes e passaram a me olhar diferente. O meu desejo passou a ser também o desejo da família”, conta.

Uma das grandes referências brasileiras na área de prevenção do suicídio, Neury conta como foram os primeiros movimentos para criação da ABEPS e revela que está rascunhando capítulos de um novo livro. Confira a entrevista!

Quando surgiu a ideia de cursar Medicina?

Neury – Eu era muito criança. Brincando no quintal de casa, eu fazia “operações” em tomate, em batata, em chuchu. Para mim, naquela época, a ideia de médico era o médico cirurgião. Estudei em um colégio público muito bom, com excelentes laboratórios e aulas práticas. O meu encanto era o laboratório de biologia. No final do curso, eu tive um pouco de dúvida, porque também gostava de humanas. Mas, ao fazer Psiquiatria, acabei atendendo plenamente esse meu desejo de conhecer mais sobre o humano – não só sobre um olhar intimista, mas também sobre um olhar social, antropológico, cultural, religioso.

Qual a influência do seu pai nessa trajetória?

Um dia, meu pai foi caminhando comigo até um bairro distante de onde a gente morava – era um bairro em ascensão. Ele me mostrou um terreno que havia comprado em prestações e falou: “Neury esse terreno é para garantir o seu estudo como médico.” Eu era muito pequeno, mas, quando meu pai me disse aquilo, eu senti muito mais uma responsabilidade e um desejo de não precisar daquele terreno. Meu pai também era muito atento, eu via que quando ele atendia os clientes como alfaiate – geralmente pessoas mais cultas -, ele sempre perguntava quais livros eram bons para comprar para uma criança. Pouco tempo depois, ele chegava

com um livro para dar de presente para mim e para as minhas irmãs. Isso me deu a base para eu me dedicar bastante aos estudos e à profissão.

Seu contato com prevenção do suicídio surgiu logo no início da vida profissional?

Assim que formei e terminei a residência em Psiquiatria, o Hospital das Clínicas da Unicamp tinha acabado de ser implantado. Eu organizei o serviço de atendimento a pacientes internados que precisavam de um psiquiatra. Comecei a atender muitos casos de tentativa de suicídio que chegavam ao pronto-socorro e eram internados no hospital. Quando eu ia conversar com essas pessoas, elas me diziam algo que me chocava: “Eu não quero morrer, eu não queria morrer, foi um momento de desespero”. Aquilo mexeu muito comigo e eu comecei a estudar, a pesquisar o que havia sobre prevenção do suicídio no Brasil. E havia pouca coisa.

Essa experiência influenciou o desenvolvimento de pesquisas?

Quando eu voltei para o Brasil [após dois anos de pós-doutorado em Londres], decidi que era a hora de desenvolver uma linha de pesquisa em prevenção do suicídio. Fizemos uma grande campanha no hospital para convencer médicos, enfermeiros, assistentes sociais a encaminharem os casos de tentativa de suicídio – atendidos no pronto-socorro – para um ambulatório que eu criei, em 1991, chamado Ambulatório de Crise.

Éramos um grupo multiprofissional: estudávamos, atendíamos as pessoas e fazíamos reuniões clínicas de supervisão. Essa experiência muito prática permitiu que eu escrevesse o primeiro artigo em prevenção de suicídio, dizendo: “Nós montamos um esquema no Hospital de Clínicas da Unicamp, em que uma pessoa, depois que ela é atendida, ela não é mandada embora para casa”. E com um detalhe: eu também pedia para os médicos anotarem o telefone da pessoa atendida. Se ela não viesse no ambulatório, a gente ligava para ela. Então, fiz a minha primeira pesquisa com o que a gente chama de registro de caso e busca ativa. Sabemos, pelos estudos populacionais, que uma pessoa que tenta o suicídio e não morre, a chance de ela tentar de novo e morrer é maior do que a de outras pessoas que nunca fizeram isso.

Depois de 15 anos trabalhando com prevenção do suicídio, o que incentivou o senhor a escrever o seu primeiro livro sobre o tema?

Um dia, eu estava no Nordeste, terminei de dar uma palestra para um grande número de pessoas. Chegou uma senhorinha na minha frente, veio caminhando devagar, sorrindo, me deu um abraço, agradeceu pela palestra. Ela olhou bem no fundo dos meus olhos e disse: “Professor, o senhor já escreveu um livro sobre todas essas coisas que o senhor fala?” Eu olhei para ela e falei: “Não, eu ainda não escrevi um livro, tenho trabalhado muito nessa área, mas não escrevi um livro”. Ela olhou bem para mim, uma senhora do povo, muito simples, e disse: “Pois está na hora”. O jeito dela se aproximar, o jeito dela me olhar nos olhos, me impressionou. Porque, claro, alguém já tinha me dito isso antes, né? Estando no meio universitário, rodeado de colegas, provavelmente uma ou outra pessoa já havia me falado: “Vamos escrever um livro” ou “Escreve um livro”. Mas aquilo não me pegou. E, parece mentira, um livro [Crise Suicida] que faz tanto sucesso, eu escrevi em dois meses.

O senhor foi um dos responsáveis pela criação da ABEPS há dez anos. Como foi esse início?

As primeiras palestras que eu dei sobre prevenção de suicídio foram em encontros sobre violência: violência urbana, homicídio, latrocínio, acidentes automobilísticos. E aí, alguém lembrava que o suicídio também era uma morte violenta e me chamava. Fui conhecendo muita gente interessada no assunto e formando uma pequena rede de contatos. Uma dessas pessoas foi o orientador do meu doutorado, um amigo querido, o Roosevelt Cassorla, membro honorário da ABEPS. Outra pessoa foi o Carlos Felipe D’Oliveira, que até hoje

está na diretoria da ABEPS, é um dos fundadores, e na época, trabalhava no Ministério da Saúde. Foi de uma dessas reuniões – e de outras que se seguiram – que saiu uma portaria publicada pelo Ministério, chamada Estratégias Nacionais de Prevenção do Suicídio, em 2006. Fizemos um grande evento nacional para lançar as estratégias, um evento científico. Foi um encontro muito importante do qual participaram pessoas chave no país em prevenção de suicídio. Nesse contexto, também aparece o professor Humberto Corrêa, da UFMG, que tem muitas publicações sobre o tema. E ele começou a organizar, em Belo Horizonte, encontros científicos na área de prevenção de suicídio. Tanto que nós devemos reconhecer: a ABEPS nasceu em um desses encontros, em Belo Horizonte (MG).

Alguma história curiosa desses primeiros passos da ABEPS?

Eu fui o tesoureiro e o Humberto Corrêa o presidente da primeira diretoria e a gente tinha que abrir uma conta bancária. Conseguimos abrir no Bradesco, aqui de Campinas. Naquele tempo, não tinha como fazer assinatura eletrônica a distância. O Humberto pegou um avião em Belo Horizonte, chegou na agência do banco em Campinas onde estávamos eu e o gerente do banco esperando. Ele assinou, pegou um táxi, voltou para Viracopos. Ele conseguiu, em uma manhã, sair de Belo Horizonte, chegar aqui e assinar. Porque tinha que ter a assinatura do presidente e mais um.

O que vocês pretendiam ao criarem a ABEPS?

A ABEPS nasceu com duas grandes aspirações: desenvolver a prevenção e desenvolver estudos. Eu tenho a impressão de que a ABEPS já caminhou muito no campo da prevenção, da discussão, no campo da orientação, do que é legal ser feito, do que é contraindicado ser feito. Mas, inicialmente, a ABEPS também tinha essa tendência a poder discutir, planejar, e, quem sabe, um dia, ajudar na execução ou no financiamento de estudos científicos. Essa vertente ainda precisa ser desenvolvida e é muito difícil. É uma luta muito grande, mas eu acho que a ABEPS está muito bem. A gente tem conseguido, com muito esforço, fazer o congresso a cada dois anos. Então, só temos que comemorar.

Em seus projetos futuros, podemos esperar a publicação de um novo livro?

Eu estou escrevendo um livro que tem um título provisório, um título bem geral. Tem uma pasta ali no meu computador chamada “Crises Humanas”. Às vezes, eu penso que se o título fosse mais chamativo e mercadológico, seria “Segredos de um Psiquiatra”. É um livro de crônicas e, ao mesmo tempo, alguns capítulos não são crônicas – eles também são para ensinar, é uma mistura. É um trabalho que eu estou fazendo devagar e salvando.

As suas lembranças da infância e do ambiente familiar inspiram essa trajetória?

Não há dúvida. Tanto que, no livro que eu estou escrevendo atualmente, tem um capítulo que eu falo “Os Meus Primeiros Mestres Entrevistadores”. E eu me lembro do olhar da minha avó numa roda na sala, todo mundo falando sobre tudo, num determinado momento ela olhava para mim e falava baixinho: “E você, Neury, como vai você?” Pronto. Aquele momento era meu, eu me sentia importante, eu ainda de calça curta, naquele momento eu tinha a minha avó toda para mim. Essa influência já vem desde a infância, as bases do que a gente é, com quem a gente aprende, as primeiras grandes figuras de identificação vêm da infância. Então, eu faço uma homenagem a eles também.

Acompanhe Neury Botega no Instagram: @neurybotega



ENTREVISTA
**SOMOS
ABEPS**
Alexandrina Meleiro

“Todas as pessoas que lidam com seres humanos, que podem estar emocional ou mentalmente adoecidos, precisam ter respaldo.

Essa respaldo envolve treinamento e conhecimento sobre o assunto.”

A vivência pessoal transformou Alexandrina Meleiro em referência na Psiquiatria e prevenção do suicídio

No mês de **agosto**, a série de entrevistas “Somos ABEPS” conversa com a psiquiatra **Alexandrina Meleiro (@draalexandrinameleiro)**, 71 anos, uma paulistana apaixonada pelo agito e pela riqueza cultural de São Paulo — sua cidade natal, da qual afirma não querer sair.

“Minha origem é entre o bacalhau e o coco, o que dá um bom prato!”, brinca Alexandrina, ao falar sobre o fato de ser filha de uma imigrante portuguesa, que fugiu da guerra, e de um brasileiro nascido no interior da Bahia.

Autora de diversos livros e referência na área de Psiquiatria e prevenção do suicídio, ela atua como psiquiatra clínica e conta — sempre com leveza — que foi uma experiência familiar que a levou a escolher essa especialidade. Alexandrina também revela que fez do próprio diagnóstico de bipolaridade uma ferramenta para compreender melhor seus pacientes.

Ao compartilhar trajetórias, experiências profissionais e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Confira a íntegra da entrevista!

ABEPS – Como surgiu o seu interesse pela profissão?

Alexandrina – Quando eu era pequena, dizia que queria ser professora. Com o passar dos anos, acompanhei de perto o cuidado da minha mãe com três familiares com transtorno bipolar que, em momentos de crise, ficavam temporariamente na nossa casa.

Convivi muito de perto com esses três tios e fui me familiarizando com a doença psiquiátrica. Foi então que passei a querer fazer Medicina — mas não qualquer especialidade, eu queria fazer Psiquiatria. Eu queria ser psiquiatra! Entrei na faculdade e, logo no início, prestei um concurso interno de monitoria. Passei e fui monitora do nosso professor titular por três anos. Até hoje sou apaixonada pela área que escolhi e a escolheria novamente.

Alguém na sua família era da área da saúde ou da Medicina?

Não. Eu fui a primeira médica da família. Minha família é de origem muito humilde. Minha mãe veio fugida da guerra [Segunda Guerra Mundial] com a minha avó, enquanto meu avô já estava no Brasil. Minha avó chegou com três filhas e minha mãe estudou apenas até o terceiro ano primário, equivalente ao ensino fundamental.

Meu pai, no interior da Bahia, ficou órfão muito cedo. O pai dele tinha um quadro grave de alcoolismo, desenvolveu delírio de ciúmes alcoólico e matou minha avó — que tinha o meu nome. Meu nome, Alexandrina, é uma homenagem à minha avó paterna.

Ele foi criado por vários tios e, depois, veio para São Paulo em busca de oportunidades. Não teve estudo formal e era analfabeto. Mas tanto minha mãe quanto meu pai foram guerreiros, lutadores, e, graças a esse esforço, formaram os quatro filhos — eu e mais três irmãos — todos com curso superior.

O que mais lhe traz realização na sua profissão?

Poder ajudar as pessoas diante de seu sofrimento — seja em casos de depressão, crises de pânico, transtorno bipolar, esquizofrenia, dependência de álcool ou até impulsos ligados a jogos. É gratificante fazer a diferença na vida de alguém. Ao longo do tempo, isso tem me trazido grande satisfação.

Como surgiu a sua relação com a prevenção do suicídio?

Quando fui fazer minha tese de doutorado, escolhi estudar uma população muito particular: os próprios médicos. Minha tese abordou o médico como paciente. Ao pesquisar esse público, um dado que surgiu — e infelizmente persiste até hoje — foi a questão do suicídio entre médicos. Assim, ao estudar os médicos, acabei estudando o suicídio e, com o tempo, tornei-me referência nesse tema.

Como surgiu a sua relação com a ABEPS?

Como eu já estudava e era conhecida na área de suicídio, alguns colegas que fundaram a ABEPS me convidaram para participar. A Associação ainda era bem pequena, tinha poucos dias de existência, e fui chamada para colaborar e fortalecer o trabalho dentro da ABEPS.

A ABEPS é de grande relevância porque tudo o que se fala, publica e divulga é sempre pautado por assuntos pertinentes e com alto rigor científico. A Associação, representada por diversos de seus membros, participa de simpósios internacionais, palestras e processos de tomada de decisão. Isso reforça o quanto é fundamental a existência de uma entidade como a Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio.

Na sua avaliação, a discussão sobre prevenção do suicídio mudou nos últimos anos?

Hoje há muito mais informação — e de qualidade — que alerta as pessoas a vencer o estigma e o preconceito, e a procurar ajuda. Mas algo não mudou: nem sempre o acesso ao tratamento é fácil. Seja para encontrar um psicólogo ou psiquiatra, seja para conseguir a medicação, ou até, em casos mais graves, garantir uma vaga para internação quando há necessidade temporária, muitas vezes esse suporte não está disponível. E isso é essencial em casos críticos relacionados ao suicídio.

Se falarmos de conhecimento, aí sim houve bastante evolução. Há mais esclarecimento e até uma quebra do estigma e do preconceito em falar sobre doença mental. A pandemia acabou autorizando as pessoas a assumirem mais o seu lado emocional. Lembro-me da ginasta Simone Biles, que interrompeu sua participação nas Olimpíadas porque não estava bem. Muitas vezes, repito em palestras e aulas uma frase que ela disse: “Tudo bem não estar bem.”

Ainda existe resistência, ou até receio, por parte dos profissionais da área de saúde em falar sobre suicídio?

Existe, sim. Muitos profissionais negam a situação. Frequentemente, quando dou palestras ou aulas, pergunto: “Quem aqui já teve contato com alguém que se suicidou? Alguém na família?” A maioria levanta a mão. O suicídio está muito presente na vida das pessoas. Por mais que queiram negar, não há como — porque, cedo ou tarde, ele bate à porta.

As pessoas têm essa tendência à negação, mas conseguimos mostrar que é um tema importante. E eu tenho um jeito próprio de abordar o assunto, de forma que não fique pesado. As pessoas saem das minhas palestras com leveza, percebendo que existem razões para viver, e não apenas pensando nas tragédias das perdas.

Que mensagem a senhora deixa para os profissionais da área de saúde?

Todas as pessoas que lidam com seres humanos, que podem estar emocional ou mentalmente adoecidos, precisam ter respaldo. Esse respaldo envolve treinamento e conhecimento sobre o assunto. Quando adquirimos conhecimento, reduzimos o estigma e o preconceito, e aumentamos as possibilidades de ajudar os outros e a nós mesmos. Isso fortalece a resiliência, a capacidade de enfrentamento e o olhar mais atento. É pensar: “Eu tenho um problema, sim, mas também posso buscar soluções e não ficar preso apenas ao problema.” Todas as áreas — professores, vizinhos, pais, mães, irmãos — precisam conhecer o tema. É fundamental quebrar todas as barreiras, e esse é um trabalho de muitas mãos que precisamos assumir.

E que mensagem a senhora deixa para as pessoas que, neste momento, talvez estejam confusas, envergonhadas ou com receio de procurar ajuda?

O grande recado é esse: procure ajuda. Deixe o orgulho, a vergonha, o preconceito de lado e procure ajuda. Aceite ser tratado. Esse recado é importante para que as pessoas quebrem todos os obstáculos, quebrem as barreiras para que elas possam ter ajuda. Uma vez tendo ajuda, as pessoas vão mudar de posição, e ter motivo para viver.

O bem maior que nós temos é a vida. O problema é que nós estamos numa era de tudo muito líquido, tudo muito rápido e até a vida passa rápido. A gente passa a não valorizar. A gente tem que começar a reforçar que o bem precioso é a vida. E aí nós temos que achar razões para viver, e não motivos para morrer. Razões para viver!

Há algo mais que a senhora gostaria de comentar nesta entrevista?

Parece que eu tenho transtorno bipolar? Não, né? (risos) Lembra que contei que escolhi Medicina porque tinha três tios maternos com transtorno bipolar? No quarto ano da faculdade de Medicina, tive meu primeiro episódio de depressão. Depois disso, tive outras depressões e episódios de euforia, o que caracteriza o transtorno bipolar tipo 1. Sempre digo, em palestras e aulas, que “louco” tratado é uma pessoa normal.

Mesmo convivendo com a doença desde o quarto ano, segui as orientações dos meus professores e iniciei terapia. Fiz psicanálise quatro vezes por semana, por muitos anos. Com isso, eu consigo entender bem a população que me procura para ajuda. Porque eu sei o que é depressão, eu sei o que é euforia, eu sei o que é ter um parafuso complicadinho. Isso me ajuda muito a entender o próximo.

Acompanhe Alexandrina Meleiro no Instagram: @draalexandrinameleiro



ENTREVISTA
**SOMOS
ABEPS**
Karen Scavacini

“Mudar a narrativa é mudar a forma de falar sobre o suicídio. E isso envolve muitas coisas. É mudar o jeito como as pessoas se relacionam com o tema suicídio.”

Uma viagem e os “acazos” que fizeram Karen Scavacini trabalhar com prevenção do suicídio

Setembro é aquele mês no qual quem trabalha com prevenção do suicídio precisa se dividir em dois para dar conta de tanta demanda. Nossa entrevistada do Somos ABEPS sabe muito bem disso e, no caso dela, “se multiplicar” até faria sentido: nem todos sabem, mas **Karen Scavacini (@karensca)** tem uma irmã gêmea.

“Minha mãe só descobriu que eram dois bebês na hora do nascimento. Eu já nasci dando um susto nela, né? Ela esperava uma e vieram duas!”, conta, ao lembrar do nascimento junto com a irmã Kátia. “A gente é completamente diferente na vida profissional. Minha irmã é dona de uma pousada!”, diz.

A psicóloga Karen Scavacini, 48 anos, é natural de São Paulo (SP). Associada da ABEPS desde o início da Associação, tem uma trajetória profissional voltada à promoção da saúde mental e à prevenção do suicídio. É fundadora do Instituto Vita Alere – pioneiro e referência na área – e representante do Brasil na Associação Internacional para Prevenção do Suicídio (IASP).

Nesta entrevista, Karen revela que um golpe fez os planos profissionais mudarem de rota e uma viagem a um país distante trouxe novas perspectivas para sua atuação na Psicologia. Ela também faz uma reflexão crítica sobre as abordagens do Setembro Amarelo.

Ao compartilhar trajetórias, experiências e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Confira a íntegra da entrevista!

ABEPS – A Psicologia não era o seu sonho de infância. Conta para a gente como foi o início da sua vida profissional...

Karen – Eu comecei a estudar técnico em eletrônica porque queria aprender a mexer naquelas mesas de som. Os cursos para isso só existiam no exterior, e financeiramente eu não tinha a menor condição. Minha família sempre foi muito simples, tanto que comecei a trabalhar muito cedo para poder ter meu dinheiro.

Mas aí eu descobri que, na verdade, queria entender como a música agia no ser humano, como ela influenciava as emoções. Foi então que descobri e me matriculei no curso de Musicoterapia. Só que o dono da

faculdade deu um golpe, a instituição fechou no meio do curso e eu tive que me transferir para Psicologia. Acabei virando psicóloga por acaso.

Na época foi uma decisão difícil?

Ter saído da Musicoterapia foi muito doloroso para mim, porque significou abandonar um sonho. Depois, já na faculdade de Psicologia, eu tinha certeza que iria trabalhar na área de recursos humanos. Quando somos jovens, achamos que temos certeza de tudo, né? Que nada vai mudar, que vamos ter sempre aquela mesma vontade... Eu trabalhava o dia inteiro em uma multinacional e, à noite, ia para a faculdade.

Como surgiu a sua relação com o trabalho de prevenção do suicídio?

Também foi por acaso. Quando percebi que não era a área de recursos humanos que me interessava, fui trabalhar na área clínica e hospitalar. Fiquei cerca de dez anos entre clínica e hospital até que meu marido foi convidado para trabalhar na Suécia, em 2008.

Minha filha tinha 06 meses nos mudamos para Estocolmo e quando ela entrou na escolinha, com um ano e meio mais ou menos, descobri um mestrado em saúde pública no Instituto Karolinska, com especialidade em promoção da saúde mental e prevenção do suicídio. Fui fazer o mestrado pensando até em trabalhar com casos de depressão, porque pensei: “Ah, suicídio nem acontece muito”.

Passei no mestrado, e éramos um grupo de no máximo dez alunos, sendo eu a única brasileira. Quando comecei a estudar, me apaixonei pelo tema e sempre pensava: como assim existe tanto suicídio no mundo? Como nunca tive uma aula sobre isso na faculdade? Que dor é essa que leva as pessoas a tirarem a própria vida?

Não foi uma época fácil, porque morar no exterior com uma criança pequena, sem rede de apoio, é muito complicado. Então, sinceramente, estudar suicídio para mim era a parte leve do dia, a parte tranquila. Era onde eu me sentia útil, voltava a pensar e a me conectar com a profissão.

Que reflexões esse mestrado trouxe para a sua atuação profissional?

Eu me instigava muito a pensar no que poderia fazer com tudo aquilo que estava estudando. Certo dia, um professor fez uma pergunta que me deixou pensativa: “Quantas pessoas vocês conhecem que já se mataram?”

Minha primeira reação foi: “Não, não conheço ninguém.” Mas aquilo ficou na minha cabeça durante uma semana, matutando, até que lembrei que conhecia pelo menos umas cinco pessoas que haviam se matado. Isso me deu a sensação de que o suicídio estava muito mais perto da gente do que costumávamos falar.

Naquela época quais planos você fez para quando voltasse ao Brasil?

Eu também vivia o desafio de pensar se continuaríamos morando na Suécia por muitos anos. Foi lá que comecei a sonhar que, caso voltasse ao Brasil — o que ainda não era uma certeza —, abriria um instituto para trabalhar com prevenção e posvenção. Posvenção foi um termo que aprendi na Suécia. No Brasil, naquela época, eu nunca tinha ouvido falar sobre isso.

Chegou um momento em que meu marido precisou voltar ao Brasil e eu disse a ele que ficaria na Suécia com nossa filha até concluir o mestrado, pois não queria abrir mão desse estudo. Fiquei lá ainda alguns meses

sozinha com ela, que tinha por volta de três anos. Quando retornei ao Brasil, fundei o Instituto Vita Alere, inaugurado em 2013.

Como surgiu a sua relação com a ABEPS?

Minha relação com a ABEPS começou em 2015, durante o Simpósio [Simpósio Latino-americano de Prevenção do Suicídio] em Belo Horizonte. Quando cheguei ao evento, a única pessoa com quem já havia tido contato era o Neury Botega, que inclusive me ajudou muito com materiais de estudo enquanto eu estava na Suécia.

No simpósio, eu conhecia pouca gente, mas cheguei dizendo: “Olha, eu quero ajudar. Como posso ajudar?” No fim, acabei entrando como colaboradora na Diretoria da ABEPS [o ato de criação da ABEPS foi feito durante o evento]. A partir daí, começamos a trabalhar, a ter encontros, reuniões, e a ABEPS foi tomando forma.

O que mais preocupa nesse cenário hoje, considerando o contexto do Setembro Amarelo?

Muita gente falando bobeira sem saber direito. As pessoas que passaram por isso, que tentaram suicídio, as que perderam pessoas, ficam sobrecarregadas nesse mês. Tem muita informação errada, muita gente querendo aparecer.

Eu acho que ficou um mês muito delicado de se navegar. Ficou um mês muito comercial e a gente precisa de mais pesquisa para entender o efeito iatrogênico, porque quando a gente conversa com as pessoas que têm a experiência vivida, elas dizem que passar por setembro é muito sofrido.

Por mim, o Setembro Amarelo devia acabar. Eu acho que a gente deveria pensar em, no máximo, uma semana e olhe lá, porque quanto mais tempo, é mais oportunidade de as pessoas falarem bobeira. Precisamos também ter um trabalho mais focado com uma incidência pública maior e, além disso, a gente precisa de um Plano [Nacional de Prevenção do Suicídio] que realmente funcione.

A Associação Internacional para Prevenção do Suicídio (IASP) propõe para o dia 10 de setembro – Dia Mundial de Prevenção do Suicídio – o tema “Mudando a narrativa sobre prevenção do suicídio”. Como podemos mudar essa narrativa?

Mudar a narrativa é mudar a forma de falar sobre o suicídio. E isso envolve muitas coisas. É mudar o jeito como as pessoas se relacionam com o tema suicídio. Desde você ter uma comunicação mais responsável, uma comunicação baseada em evidências e, para isso a gente precisa aumentar as pesquisas sobre o tema. Ter conversas honestas sobre suicídio, ou seja, sem tabu, sem papas na língua, mas não quer dizer que a gente possa falar qualquer coisa. Quer dizer que a gente não deixa que o tabu nos impeça de falar. E sim, a gente vai falar com responsabilidade e muito cuidado.

Mudar a narrativa quer dizer ajudar a ter incidência pública para que as políticas realmente funcionem. Por exemplo: que as faculdades tenham que dar cursos de prevenção do suicídio ou pelo menos uma aula de prevenção do suicídio nos cursos de saúde. E que as pessoas entendam também que o suicídio é um problema de todos. Então, se a gente não fala sobre isso, como que as pessoas podem prevenir? Como que as pessoas podem identificar ou saber o que fazer? Então, mudar a narrativa vai além do mudar a forma de fala, vai para mudar a forma como as pessoas entendem a complexidade com relação ao suicídio.

No que os seus trabalhos anteriores (monitora de acampamento, garçonete, atendente de telemarketing, entre outros) ajudaram na sua vida profissional hoje?

Cada um desses trabalhos me ensinou muitas coisas: como lidar com pessoas, como conversar e como escutar. Também acho que me deu muita resiliência nesses anos todos. Trabalhar com prevenção do suicídio não é fácil. Eu trabalho com isso há mais de 15 anos, todos os dias da minha vida. Tem dias que são mais difíceis? Claro que tem. Eu sou humana, tem dia que eu não tô bem... Tem dia que uma história pega mais se ela tem mais contato com a minha.

Então, terapia é fundamental, autoconhecimento é fundamental, autocuidado também. Dá para fazer isso sempre? Não, né? Quem me dera. E esses trabalhos todos me ajudaram a chegar até aqui, a poder pagar a minha faculdade. Eu trabalhava para poder pagar a faculdade também e para fazer os cursos que eu queria. Então, com certeza, meus trabalhos me ajudaram em muita coisa!

Acompanhe Karen Scavacini no Instagram: @karensca

Conheça o Instituto Vita Alere: @vitaalere



ENTREVISTA **SOMOS ABEPS**

Carlos Felipe D'Oliveira

“O Brasil assinou um acordo internacional para reduzir as taxas de suicídio até 2030 e precisa avançar na construção de políticas efetivas. Já estamos em 2025, e 2030 está logo ali.”

Presença ativa e constante que contribuiu para a sustentabilidade da associação

O entrevistado da edição de **outubro** do Somos ABEPS dispensa apresentações para quem acompanha a trajetória da Associação e estuda políticas públicas de prevenção do suicídio. A presença ativa e constante de **Carlos Felipe D'Oliveira (@carlosfelipedoliveira)**, 75 anos, foi fundamental para a sustentabilidade e fortalecimento da Associação ao longo desses dez anos de existência. Atual vice-presidente, já esteve na presidência por duas gestões e participou de todas as diretorias.

Carioca “da gema”, nascido em Copacabana, Rio de Janeiro (RJ), passou os primeiros anos da infância no Pará, para onde o pai, servidor público, foi transferido. “Eu nasci no Rio e fui tomar banho de igarapé em Belém até os cinco anos de idade”, recorda.

O contato com a região amazônica no início da vida certamente contribuiu para que, mais tarde, se tornasse um porta-voz da urgência em enfrentar as altas taxas de suicídio entre indígenas, especialmente jovens. Carlos é médico pediatra e servidor público aposentado do Ministério da Saúde, onde também trabalhou assessorando a alta gestão em temas ligados à prevenção do suicídio.

Vamos saber o que está sendo preparado para o VI Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio, em 2026, em Petrópolis (RJ) local de residência do nosso entrevistado que também espera mostrar aos participantes o melhor que a cidade imperial pode oferecer. Ao compartilhar trajetórias, experiências e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Confira a íntegra da entrevista!

Você comentou que tem vários médicos na família, inclusive um bisavô médico que foi pioneiro na implantação de um centro de radiologia no Brasil. A Medicina era um sonho de infância seu?

Carlos – Não. Eu queria fazer Biologia, mais precisamente Zoologia. Mas eu também gostava muito de viajar e a minha mãe, sabendo disso, disse que eu deveria entrar para a Marinha. Eu vi que não daria certo, que eu não tinha o perfil e que teria que viajar mesmo às minhas custas. Então eu disse para ela: “Eu vou ser médico”.

Como surgiu sua atuação na prevenção do suicídio?

Eu tive contato com o tema quando estava terminando meu mestrado em saúde da criança, no Instituto Fernandes Figueira, da Fiocruz. Fazia estágio no ambulatório de epilepsias infantis e escrevia minha tese sobre hiperatividade e distúrbio de atenção. Durante os estudos, deparei com alguns efeitos colaterais de medicamentos utilizados também nesses casos e sua associação com o suicídio. Naquele momento, há quase 30 anos, me interessei pelo tema, mas estava concluindo a tese e meu filho mais novo estava prestes a nascer. Eu disse: “Não posso ter outro foco agora”. Defendi a tese, meu filho nasceu e, em seguida, retomei o interesse pela suicidologia. Comecei a procurar conteúdo e quem estudava o tema.

De onde vieram as primeiras referências para os seus estudos?

No início, encontrei algumas referências no Brasil e nos Estados Unidos. Entrei para a Associação Americana de Suicidologia há quase 30 anos. Fui a congressos, vi como funcionavam, como trabalhavam. Pela primeira vez ouvi a palavra “sobrevivente”, compreendi seu significado, vi como existiam associações que participavam ativamente dos congressos. Muitas dessas iniciativas acabamos trazendo também para os congressos da ABEPS. Passei três anos em imersão na Associação Americana, observando como eles atuavam, seus centros de ajuda e de suporte.

Na época, como era falar sobre prevenção do suicídio e estudar essa temática no Brasil?

Uma vez, nos anos 1990, fui chamado para participar de um programa para jovens, na TV Educativa, e falar sobre suicídio. Pouco antes do programa começar, me disseram que havia chegado uma ordem da chefia suspendendo minha participação, por medo de que falar sobre o tema na TV pudesse provocar outros suicídios. Isso é um mito. Há mais de 100 anos, Émile Durkheim, pai da sociologia, escreveu sobre o suicídio e deixou claro: não é falar sobre o suicídio que leva alguém a se matar, mas sim a forma como se fala. Hoje o que temos de novo são as redes digitais, com velocidade e propagação de imagens que têm efeitos diversos. O desafio é como nos protegemos e como protegemos os jovens diante da enxurrada de informações. A fronteira já não é física, é digital.

Na sua opinião, o que o Poder Público precisa fazer urgentemente para reduzir as taxas de suicídio no país?

Cumprir a lei. O Brasil já tem legislação que institui uma política de prevenção, um comitê gestor nacional e uma coordenação. Alguns estados avançaram, outros não. O mesmo acontece em municípios. É preciso uma coordenação nacional e nós, enquanto Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio, estamos disponíveis para ajudar. O Brasil assinou um acordo internacional para reduzir as taxas de suicídio até 2030 e precisa avançar na construção de políticas efetivas. Já estamos em 2025, e 2030 está logo ali. Não estamos fazendo o que deveríamos. Sou sempre favorável ao cumprimento de compromissos oficiais, fruto de debates técnicos. O que podemos fazer nos próximos cinco anos não é o mesmo que podíamos em 2013, quando assinamos o acordo, mas ainda dá tempo — desde que aceleremos as ações.

Como surgiu sua relação com a ABEPS?

Antes da fundação da ABEPS, já havia participado, em 2006, com um grupo de profissionais, da elaboração das diretrizes da Estratégia Nacional de Prevenção do Suicídio. Depois, em um simpósio em Minas Gerais, surgiu a proposta de criar a Associação, e participo desde o início. Outro dia, pensei sobre minha contribuição para a ABEPS e concluí que fui alguém que deu sustentabilidade à instituição e sempre refleti “E o futuro, como será? Quem serão as novas gerações que vão assumir?” Sempre tive essa preocupação com a organização da Associação.

Qual a sua avaliação sobre a trajetória de 10 anos da ABEPS?

Fico bastante satisfeito ao ver que nos tornamos uma referência nacional e internacional. Em eventos fora do Brasil, como no Congresso da IASP, já somos uma delegação brasileira reconhecida. E o prestígio é uma ferramenta: permite conquistar coisas, construir legados e desenvolver projetos para a prevenção do suicídio.

Esse prestígio contribui para trazer ao Brasil eventos importantes como o Congresso da IASP?

Acredito que sim. Devemos ampliar nossa participação em eventos internacionais e compartilhar experiências. Já estamos concorrendo e recebemos a informação de que estamos na lista para possivelmente sediar o Congresso da Associação Internacional para Prevenção do Suicídio (IASP), em 2027 ou 2029. Estamos enviando informações e aguardamos uma resposta positiva.

Você traz cicatrizes internas de um período em que esteve preso pela ditadura. Como essa experiência ajudou a entender o sofrimento do outro e a fortalecer sua atuação na prevenção do suicídio?

O processo de prisão e tortura é muito complexo e doloroso de compreender, mesmo para quem viveu. Muitas vezes me pergunto por que atuo há tantos anos na prevenção do suicídio, já que nunca me considerei uma pessoa persistente. As pessoas dizem: “Você é persistente, está há tantos anos nesse tema”. Então também me perguntei: por quê? Eu não tive experiências pessoais próximas de suicídio, mas eu vivi sofrimento, dor e medo. A experiência da prisão me toca até hoje, especialmente porque trouxe perdas de memória. Talvez isso me permita falar mais sobre sofrimento e compreender melhor a dor do outro. Além disso, gosto de investigar. Sou um médico detetive: gosto de ler, procurar respostas, escrever. Isso me anima e me ajuda a pensar em como podemos chegar aos jovens, de formas diversas, para apoiá-los.

Você é o presidente do VI Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio, que será realizado de 5 a 8 de agosto de 2026, em Petrópolis (RJ). O que os participantes podem esperar desse que é o maior evento nacional sobre o tema?

Estou bastante entusiasmado e trabalhando muito na organização. O fato de o congresso ser em uma faculdade de Medicina, tratando de um tema que normalmente não está presente na graduação, é uma barreira que vamos quebrar. Queremos trazer para dentro da Universidade um debate que sabemos ser necessário, já que esses espaços também enfrentam casos de suicídio e tentativas. Além disso, quero mostrar Petrópolis, que considero uma cidade interessante também do ponto de vista turístico.

O que pode adiantar sobre o que está sendo preparado?

Queremos oferecer atividades culturais e criar espaços de encontro e integração. Já estamos em conversa com instituições e grupos culturais de Petrópolis. Também temos uma lista de convidados internacionais de referência. Outro objetivo é dar visibilidade às experiências e iniciativas de prevenção que estão acontecendo em várias partes do Brasil, para que sejam conhecidas e fortalecidas.

Podemos esperar o lançamento de um segundo livro da ABEPS?

Sim, estou com essa missão. Estamos conversando com a editora e esperamos lançar o segundo livro da ABEPS no próximo Congresso, trazendo muito conteúdo de qualidade.

Acompanhe Carlos Felipe no Instagram: @carlosfelipedoliveira



ENTREVISTA
**SOMOS
ABEPS**
Terezinha Maximo

“A ABEPS é formada por pessoas que realmente se debruçam sobre o assunto, que estudam, acompanham o que está sendo feito lá fora e refletem sobre o que pode ser aplicado no Brasil: políticas públicas, fatores de risco, estratégias de prevenção.”

Terezinha Maximo e a escrita como expressão do “maior amor do mundo”

Na edição de **novembro** do Somos ABEPS, conversamos com **Terezinha Maximo (@terezinhamaximo)**, 53 anos, mãe enlutada e presidente da Associação Brasileira de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio (ABRASES). Neste mês, a associação celebra três anos de atuação.

Ao compartilhar trajetórias, experiências profissionais e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Mineira de Guaraciaba (MG), uma pequena cidade da zona da mata mineira, Terezinha foi cedo para o estado de São Paulo, pois os pais buscavam melhores oportunidades de trabalho. Na época, ela tinha apenas quatro anos.

“Eu até falo que preciso pisar no chão onde eu nasci, né? Tive uma parte da minha vida no interior de Minas, então às vezes eu preciso desse contato — tanto o laço familiar, que ainda existe, quanto o contato com o ambiente. Acho que isso influencia um pouco na vida da gente”, conta.

Foi em São Bernardo do Campo (SP) que Terezinha construiu sua vida, formou família e atua profissionalmente como corretora de seguros. Casada com Joseval, seu amigo desde o tempo de colégio, é mãe de Edgar (34) e de Marina (28), falecida em 2017.

A dor despertou em Terezinha um propósito: transformar a própria experiência de luto em ação coletiva. Formada em Ciências Sociais e atualmente cursando pós-graduação em Antropologia, ela se dedica a fortalecer os espaços de apoio para pessoas enlutadas por suicídio.

Confira a íntegra da entrevista!

Qual a maior dificuldade que você enfrentou na busca de apoio para a Marina?

O suicídio era algo que eu sabia que existia, porém era muito distante da minha casa. Todas as pessoas que eu conhecia e que haviam morrido por suicídio eram pessoas com problemas relacionados ao álcool ou às drogas. Eu não fazia a ligação de que o suicídio poderia ter relação com transtornos mentais. Para mim, era algo muito distante.

A maior dificuldade que nós tivemos foi não saber lidar com a pessoa em crise e também não encontrar profissionais que soubessem lidar. Procuramos ajuda em todos os lugares, mas só encontramos profissionais que sabiam quase nada sobre o assunto.

Como os grupos de apoio ajudaram você nesse processo?

Após a morte da Marina, eu fiquei totalmente sem chão, sem saber que caminho seguir. Procurei pessoas que haviam passado pelo mesmo e encontrei grupos de apoio onde me senti muito acolhida e compreendida. Também busquei estudar, me informar bastante, via filmes, livros, tudo o que tratasse da temática. Procurei ajuda em todo lugar que você puder imaginar.

O grupo de apoio foi o que mais me ajudou, sabe? Tem a terapia também, mas essa troca com outras pessoas era o que mais me fortalecia. E teve a escrita, que usei como uma válvula de escape. Montamos um blog no ano em que a Marina faleceu, em 2017, para contar sobre o nosso luto.

Por que você decidiu começar a escrever?

A Marina não faleceu de imediato; ela ficou hospitalizada, e aconteceram alguns fatos no hospital que eu acreditava terem agravado a situação. O advogado orientou que eu escrevesse tudo o que lembrasse dos dias em que fiquei com ela. Espalhei papel pela casa toda, porque, quando você está em luto, é um choque e você esquece muita coisa. Quando lembrava de algo, eu escrevia. E, ao colocar no papel, sentia um alívio por estar colocando aquilo para fora. Durante o luto por suicídio, as pessoas se afastam. Quando alguém perguntava “como você está?”, eu começava a falar e percebia que isso afastava as pessoas. No papel, eu conseguia me expressar e me sentia bem. Fui percebendo que aquilo era uma forma de aliviar a dor. Então, eu escrevia e chorava...

Um desses textos inclusive ganhou um concurso literário e inspirou a criação de um blog?

A Marina faleceu em março de 2017. Em setembro, inscrevi um dos textos em um concurso literário durante um simpósio do Instituto Vita Alere. O título era “O maior amor do mundo”. As pessoas costumam dizer que a maior dor do mundo é perder um filho e que, se for por suicídio, é maior ainda. Eu não concordo muito com essa ideia. Acho que dor é dor. Mas eu não queria falar da dor, queria falar do amor: do amor que a Marina proporcionou e do amor de uma mãe por um filho.

O texto foi escolhido para integrar o primeiro livro com histórias de sobreviventes do suicídio. Aquilo me deu um ânimo, porque até então o máximo que eu fazia era ler para o Joseval; eu não tinha intenção de tornar público. No simpósio, conheci uma família de Fortaleza e o instituto que eles criaram. Achei a história linda e falei para o meu marido: “Nós não temos como ter um instituto, mas podemos ter um blog!”.

Você imaginava que os textos publicados no blog também ajudariam outras pessoas a se fortalecerem nos momentos difíceis?

Não fazíamos ideia da proporção que o blog tomaria, nem de quantas pessoas seriam beneficiadas. A intenção era ser um diário virtual meu e mostrar ao enlutado que ele não estava sozinho, que havia outras pessoas passando pelo mesmo. Pessoas com ideação suicida também leram o blog e me mandaram mensagens dizendo: “Eu te agradeço, porque não quero que meus pais passem por isso. Vou me cuidar.” Também recebi relatos de profissionais dizendo: “Conheci o seu trabalho através de um paciente que leu a sua história e quis cuidar melhor de si para que não acontecesse o mesmo.”

Isso nos deu fôlego para continuar. A Marina deixou no perfil do WhatsApp a frase “*Si us plau, no m’oblidis*”, que, em catalão, significa “por favor, não me esqueça”. O blog se chama No m’oblidis — uma forma de conectar pessoas e mostrar que ninguém está sozinho.

Como surgiu a Associação Brasileira de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio (ABRASES)?

O blog nos conectou com pessoas de vários lugares e, em 2018, surgiu a ideia de montar um grupo de apoio também aqui em São Bernardo. Em 2020, participamos do encontro de sobreviventes enlutados durante o Congresso da ABEPS. Conversamos muito sobre as dificuldades enfrentadas e conhecemos outros grupos, institutos e projetos familiares. Até que surgiu o questionamento: “Por que vocês não se juntam e criam uma associação para ter voz?”. Poucos anos depois, esse assunto retornou com mais maturidade e, em novembro de 2022, nasceu oficialmente a ABRASES, que hoje leva informação e acolhimento para amenizar a dor da perda de alguém por suicídio.

Qualquer pessoa pode se associar à ABRASES?

Sim, qualquer pessoa que se identifique com a causa pode se associar. A ABRASES tem associados espalhados por todo o Brasil. A maioria são sobreviventes enlutados, mas também há profissionais, inclusive alguns que vivenciaram o luto, estudaram, se formaram e hoje atuam na prevenção e posvenção do suicídio. A ABRASES leva informação sobre como é a vida do sobrevivente enlutado, como é esse luto e como atravessá-lo. Mostra que é possível buscar acolhimento e apoio.

Como surgiu sua relação com a Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS)?

Eu acompanhava algumas coisas no site, mas conheci de fato a partir de 2020, com nossa participação no Congresso da ABEPS. Eu sempre digo que aquele evento rendeu muita coisa! É uma relação de troca, de muito respeito e de abertura de espaços para o sobrevivente enlutado falar, para ser ouvido pelos profissionais que estudam o tema, o que considero muito importante. Os profissionais que fazem parte da ABEPS realmente querem escutar o sobrevivente e compreender o que ele tem a dizer, contribuindo com a prevenção. Nós temos muito a oferecer a partir da nossa vivência e do que aconteceu conosco.

Na sua opinião, a ABEPS contribui para que os profissionais se capacitem e saibam lidar melhor com o suicídio?

Sim, faz toda a diferença. A ABEPS é formada por pessoas que realmente se debruçam sobre o assunto, que estudam, acompanham o que está sendo feito lá fora e refletem sobre o que pode ser aplicado no Brasil: políticas públicas, fatores de risco, estratégias de prevenção.

Eu aconselho, não só as pessoas que buscam atendimento a procurarem profissionais atualizados, mas também os profissionais que desejam se especializar: que participem de congressos, pesquisas e estudos. Isso é importante não apenas para o currículo, mas para o conteúdo que o profissional adquire e que fará diferença no cuidado com quem o procura.

O que representa o Dia Internacional dos Sobreviventes Enlutados por Suicídio?

É uma data internacional que segue o calendário dos Estados Unidos, celebrada no sábado anterior ao Dia de Ação de Graças, quando as famílias se reúnem. Momento em que a presença da ausência se faz mais forte. Este ano será no sábado, 22 de novembro.

É importante porque dá a outros enlutados a oportunidade de ver como pessoas com mais tempo de luto estão lidando, quais caminhos encontraram para atravessar o processo. Mostramos que somos pessoas comuns, como qualquer outra. Infelizmente, o suicídio está aí, mais comum do que se imagina. É uma forma de mostrar que, embora a falta seja imensa e sem conserto, seguimos a vida da melhor forma possível. No dia 22, às 16h, a ABRASES fará um encontro online e lançará a segunda edição da exposição “Fragmentos”.

Que mensagem você deixa para as pessoas em sofrimento e para as famílias?

Pode parecer clichê, mas é importante não se deixar levar pelo desespero. No momento de desespero, podemos ter ações que não têm mais volta. Penso muito nisso, porque a Marina chegou a sair do coma e nós conversamos. Mesmo assim, a morte aconteceu. Acredito que, quando a pessoa está em muito desespero, pode tomar atitudes irreversíveis. Na época em que aconteceu conosco, não tivemos a oportunidade de contar com pessoas que nos acolhessem ou ajudassem a lidar com o sofrimento dela e com o nosso. Hoje já existem grupos de apoio e profissionais que fazem esse trabalho muito bem. No site da ABRASES temos indicações de grupos que ajudam quem está passando por sofrimento, tanto a pessoa que pensa em morrer quanto a família que lida com essa dor. Em nosso site há essas orientações. Busquem ajuda!

Ao longo da entrevista, você sempre se refere ao Joseval; inclusive foi ele quem ajustou a câmera antes de começarmos a gravação. A família é um pilar fundamental para dar sustentação a uma mãe enlutada?

Estamos juntos desde os meus 16 anos. Estudávamos na mesma escola; ele era amigo do meu irmão e também meu amigo. Foi uma amizade que virou namoro, que virou casamento. Uma parceria muito forte, realmente. Apesar de ele estar sempre nos bastidores, ele está comigo em tudo. Se tem um texto no blog, fui eu quem escrevi, mas foi ele quem colocou no ar. Se há uma live, eu estou na frente da câmera, mas ele está lá atrás, monitorando e cuidando de tudo. Sempre nós dois, nossos projetos são sempre em conjunto.

Conheça o blog: No M'oblidis

Acompanhe a ABRASES no Instagram: @abrases_br

Site: <https://abrases.org.br/>



“Hoje eu digo: eu não queria ser psicóloga, mas sou grata por ser psicóloga. É a forma que encontrei de afirmar que a morte do meu pai não foi em vão. Estou fazendo algo disso por mim, por ele e, consequentemente, por outras pessoas que cruzem o meu caminho.”

Daniela Coelho atua para romper o silêncio e qualificar o cuidado em suicidologia no Cariri

Nascida em Crato (CE), no interior do Ceará, a entrevistada do Somos ABEPS do mês de **dezembro** é a segunda de quatro filhas de uma família cearense raiz. A cidade fica no Cariri, região geográfica composta por nove municípios, entre eles: Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha, região marcada por forte identidade cultural e tradições religiosas.

Se, em tupi, *kiriri* significa “silencioso”, é exatamente a quebra do silêncio e do tabu sobre o suicídio que **Daniela Coelho (@institutodesuicidologia_cariri)**, 50 anos, vem buscando com o seu trabalho.

“A região do Cariri é muito rica em educação superior; é uma potência. Temos seis universidades que ofertam o curso de Psicologia. Mesmo assim, devido às lacunas de conteúdos relacionados a prevenção e posvenção do suicídio na graduação em Psicologia e outras áreas da saúde, vejo que aqui há muita demanda e precisamos de mais colegas para trabalhar com a suicidologia”, conta.

A morte do pai por suicídio, em 2002, fez a então estudante de Geografia abandonar o sonho de ser professora. “Pela falta de informação e de conhecimento científico sobre o tema, foi um luto muito desorientado, sem apoio e atravessado por todos os preconceitos, tabus e estigmas que a sociedade ainda hoje, infelizmente, apresenta”, diz.

Daniela será uma das palestrantes do **VI Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio**, de 5 a 8 de agosto de 2026, em Petrópolis (RJ).

Ao compartilhar trajetórias, experiências profissionais e projetos desenvolvidos em diversas regiões do país, a ABEPS busca fortalecer vínculos internos e reconhecer o papel de cada associado na promoção do cuidado, da pesquisa e da prevenção do suicídio.

Confira abaixo a entrevista!

ABEPS – A Psicologia nunca foi o seu sonho profissional?

Daniela – Eu não queria ser psicóloga, eu não queria ser suicidologista. Eu queria ser professora de Geografia ou de outra área, porque eu não queria ter perdido o meu pai, né?

Mas a vida me fez uma pergunta: *“E aí, o que vai ser agora? O que você vai fazer disso?”* Demorei um bom tempo para entender. Foram anos de um luto sem autocuidado, sem buscar conhecimento ou compreensão. Mas, em 2008, Daniela tatuou uma borboleta no ombro, porque havia algo acontecendo dentro dela.

Comecei a estudar Psicologia com aquele romantismo de “se eu não pude salvar o meu pai, vou salvar outras pessoas”. Mas eu mal sabia que, ao escolher a Psicologia, eu estava tentando salvar a mim mesma. Eu era uma sobrevivente de uma dor extrema e precisava fazer algo com isso.

Hoje eu digo: eu não queria ser psicóloga, mas sou grata por ser psicóloga. É a forma que encontrei de afirmar que a morte do meu pai não foi em vão. Estou fazendo algo disso por mim, por ele e, consequentemente, por outras pessoas que cruzem o meu caminho.

Durante a graduação, você encontrou as respostas que buscava?

O que me levou a me tornar psicóloga foi justamente a falta de informação, que infelizmente ainda existe. Nesse caminho, descobri que muitas perguntas não teriam respostas.

E, infelizmente, também não encontrei na graduação os conteúdos em suicidologia que eu tanto buscava. Ainda hoje existe material sobre o tema, mas muito superficial, e não com a profundidade e urgência que o assunto exige, já que o suicídio é um problema de saúde pública mundial.

Comecei a entender que existiam outras pessoas como eu, enlutadas, que buscavam as mesmas informações e entendimentos que eu buscava, porque eu já estava cansada de culpar o meu pai e de me culpar.

Busquei a especialização pela necessidade de ampliar o conhecimento. Muitos colegas chegam ao mercado de trabalho sem esse preparo para acolher com ética, sem julgamento, com respeito à dor trazida pela pessoa, e sem saber manejar esse tipo de luto ou cuidar de uma pessoa com o comportamento suicida.

Atualmente, estou concluindo a especialização em intervenção na autolesão, prevenção e posvenção pelo Instituto Vita Alere.

Como é a atuação do Instituto de Suicidologia do Cariri?

O Nordeste não é a região com as maiores taxas de suicídio, mas é onde há maior crescimento delas. E, na região do Cariri, também há aumento. O Instituto tem como foco principal capacitar, ensinar e oferecer letramento em suicidologia para diversas áreas e, principalmente, para colegas psicólogos.

Recentemente concluí uma formação em avaliação e manejo de crise suicida, e foi uma experiência muito especial. Ouvi desses colegas o quanto precisavam dessas informações e o quanto hoje se sentem mais seguros para atuar. Mensalmente ofertamos o Grupo de Apoio Sobre Viver – Apoio ao luto por suicídio. Oferecemos formações para alunos de outras áreas da saúde e pretendemos capacitar profissionais da mídia da região. Além disso, fazemos parte do desenvolvimento de políticas públicas de prevenção do suicídio no Cariri, compondo o grupo de trabalho para implementação do programa Vidas Preservadas do Ministério Público do Ceará no município de Crato, para fortalecer o Cariri, já que Juazeiro do Norte e Barbalha já fazem parte do programa.

Como você conheceu a Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS)?

Durante a graduação, na minha busca incessante por informações, encontrei o site da ABEPS e tive acesso a fontes muito responsáveis e seguras. Em 2020, participei da terceira edição do Congresso e, em 2024, da

quinta edição, em Brasília (DF). Foi incrível ver a qualidade do conhecimento científico, com grandes profissionais transmitindo informações tão necessárias e urgentes. É maravilhoso estar perto de tantos nomes que eu já admirava, lia e estudava. Hoje, fazer parte como associada é uma honra. Fui convidada para palestrar na próxima edição, em Petrópolis (RJ), e estou muito feliz em contribuir com as ações da ABEPS.

O que mudou na sua atuação profissional desde que você se tornou associada da ABEPS?

A partir do momento em que me tornei associada, houve uma mudança enorme: um fortalecimento, um aprofundamento. Estar em contato com profissionais que pesquisam e compartilham esses estudos tem sido essencial para minha prática. Às vezes, as pessoas se associam pensando apenas nos descontos em eventos, mas é muito mais que isso. Participar de reuniões científicas, grupos de estudo e tantas outras atividades que a ABEPS oferece é uma riqueza e amplia muito nosso conhecimento sobre o tema.

Você transformou sua dor em ação. O que deseja deixar como contribuição para as pessoas que vivem no Cariri?

A minha expectativa, como Daniela Coelho, psicóloga e fundadora do Instituto de Suicidologia do Cariri, é contribuir para que cada vez menos pessoas e famílias sofram com o fenômeno do suicídio.

Em 2002, quando perdi meu pai, eu não tinha nenhuma das informações que tenho hoje. E hoje me coloco como uma prova de que informação segura e científica orienta e nos ajuda a caminhar em um solo mais firme, na vida pessoal e na profissional. Como psicóloga, tenho uma missão, sabendo dos limites. Sempre escuto meus professores dizendo: “Trabalhamos a nível de prevenção, não de previsão”. Eu sei que posso perder um paciente; tenho essa consciência. Mas, quanto mais eu puder oferecer do que aprendi, mais encontro sentido em tudo que vivi, na morte do meu pai, no sofrimento do luto, e converto essa experiência em orientação e conhecimento para outras pessoas. Talvez eu não consiga ajudar 100% a todos, porque existem limites, mas o que eu conseguir já terá valido a pena.

Você será uma das palestrantes do VI Congresso Brasileiro de Prevenção do Suicídio, em 2026. O que os participantes podem esperar desse encontro?

Quando recebi o convite, pensei bastante sobre o que trazer dentro da temática da posvenção, que me foi solicitada.

Será algo direcionado ao olhar de uma psicóloga enlutada por suicídio que trabalha com posvenção: como é a minha prática, como ofereço algo a partir da minha experiência pessoal, não apenas das teorias e técnicas. Basicamente, esse será o foco principal da minha participação e eu convido todos vocês a participarem desse evento. Venha junto fortalecer a suicidologia no Brasil!

Conheça o Instituto de Suicidologia do Cariri:

Site: suicidologiacariri.com.br

Instagram: @institutodesuicidologia_cariri