

# CuidArte

## Enfermagem

ISSN 1982-1166

Catanduva, SP Cuid Enferm. Volume 12 Número 1 p. ???-??? janeiro/junho 2018 Semestral

### Editorial

## DESCOBRIR-SE: UM DESAFIO CONTEMPORÂNEO!

Virtude Maria Soler\*

A grandeza moral de um indivíduo mede-se pela soma de seus valores éticos e comportamentais. Neste século a sociedade é assinalada por uma terrível crise de valores morais e espirituais, uma vez que a cultura vigente promove situações estressantes, há busca desenfreada por dinheiro e sucesso, individualismo exacerbado e falta de consciência quanto às reais necessidades, embora seja tempo de refletir e aprender a amar. De não explorar, mentir, extorquir, desviar, matar, contender, corromper, delinquir, desrespeitar... Assim, vige entre os homens estados de aflições, tormentos, desorientações, ansiedades, indiferenças, preconceitos, ódios, mágoas, medos e incertezas que, como uma nuvem tóxica, diminuem a claridade do sol da razão e da ética.

Campeiam destruições, violências e mortes de tal monta que as notificações de lesões autoprovocadas tornaram-se obrigatórias a partir de 2011 no Brasil, ante o alto índice de ideação e de tentativas de suicídio marcando os dias atuais, inclusive entre indígenas, idosos, jovens e universitários<sup>1</sup>.

Depressão, desesperança, desamparo, desespero, são sentimentos comuns em pessoas com risco de suicídio, embora preponderem fatores psíquicos como culpa excessiva e exigências em demasia. Na quase totalidade dos suicídios – fenômeno mundial, os indivíduos sofrem de algum transtorno mental, a exemplo de depressão, alcoolismo, esquizofrenia; questões sociodemográficas como o isolamento social; psicológicas, como perdas recentes; e condições incapacitantes, como lesões desfigurantes, dor crônica e neoplasias malignas<sup>2,3</sup>, problemas geradores de incertezas e desilusões.

No mundo, mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida ao ano, representando a segunda causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos. No Brasil, anualmente, 11 mil pessoas tiram a própria vida, representando a quarta maior causa entre indivíduos com 15 e 29 anos, a terceira maior causa entre homens de 15 e 29 anos e a oitava maior causa em mulheres com 15 a 29 anos, sendo que 65,6% nessa faixa etária são por causas externas (violências e acidentes)<sup>4</sup>. Grave questão de saúde pública, o suicídio é ato ignóbil, marcante e de grande impacto na sociedade atual.

Nesse sentido questiona-se, porque algumas pessoas optam por caminhos ermos num mundo cujo desenvolvimento tecnológico se agiganta? Considerando o pensamento a base da energia mental e o condutor das ideias que dão sentido a vida, pensamentos evocam sentimentos que geram ações por meio da vontade. Sentimentos geram afetividade e sob a ação de vontade dignificada tornam a pessoa equilibrada e saudável emocionalmente. Dessa forma, uma visão psicológica transpessoal da saúde emocional talvez seja uma forma adequada de entender e tratar as questões relacionadas ao suicídio, pois o isolamento, a sensação de desintegração social e de não pertença, detêm um peso significativo na decisão suicida.

Fatores psíquicos como culpa excessiva e exigências internas nos ambientes universitários e corporativos marcam as discussões atuais acerca do problema. Especialistas de diferentes áreas, ao longo dos séculos, têm refletido sobre os fatores que levam o ser humano a cometer o suicídio na tentativa de explicar e entender os motivos envolvidos neste atentado violento contra a própria vida. Assim, é importante conhecer os determinantes sociais e econômicos do suicídio tendo em vista sua integração na formulação de políticas públicas que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população. Em virtude da complexidade dos fatores que envolvem o suicídio, também é fundamental o incentivo e o apoio à investigação, não apenas no âmbito do desenvolvimento de tratamentos eficazes, mas também, para além dos determinantes, avaliar a qualidade dos cuidados oferecidos pelos serviços de saúde.

\*Doutora em Enfermagem, docente do curso de Enfermagem e Medicina do Centro Universitário Padre Albino (UNIFIPA), Catanduva-SP. Contato: virmariasoler@gmail.com

A capacidade para avaliar os riscos e sintomas como desesperança, humor deprimido, sentimentos de culpa e/ou fracasso, desespero, inquietação ou agitação, insônia persistente, perda de peso, gestos lentos, discurso pobre, cansaço, isolamento social e ideação suicida (com plano definido) requer atenção extrema. Equacionado como a forma de acabar com uma dor emocional insuportável causada por variados problemas, o suicídio retrata um pedido de ajuda de alguém que superdimensionou a culpa. A solução? Maior desenvolvimento intelecto-moral, introspecção para o autoconhecimento, investimento em novos valores e redimensionamento dos tesouros individuais para que as energias sejam bem canalizadas, capazes de propiciar o desenvolvimento das potencialidades humanas. Importante, entender que a pessoa, convidada a transcender, tem na elevação da consciência um fator fundamental para a conquista de energia mental saudável e que, associada à religiosidade, fé raciocinada, autoconfiança, autoamor, autoeducação, oração e trabalho, tornam-se diretrizes valorosas capazes de levar o ser humano a contemplar a vida com outros olhos, com mais satisfação e gratidão.

Na área acadêmica, há que se destacarem também os modos de vida contemporâneos, nos quais há muita exigência para o cumprimento de tarefas com pouco espaço para trocas afetivas e relacionamentos entre os pares, cobrança por competitividade, nota, sucesso, presença. Necessário criar um ambiente mais saudável e humanizado, além de oferecer educação permanente na prevenção do suicídio também aos profissionais da área da saúde. Preparar ambientes, trabalhar a prevenção, evitando-se que mentes aturdidadas e pensamentos deletérios e viciados por insatisfações doentias se vitalizem. Trabalhar a coragem, enquanto força emocional que, disciplinada, transforma-se em força de vontade, pois ter coragem não é estar isento de medo, considerando o medo racional uma das maiores emoções humanas (nos protege da nossa impulsividade e de nossos atos irrefletidos), mas, fortalecido para não se deixar comandar por ele. E, diante de um mundo tão acelerado e desprovido de compaixão, no refluxo dialético da vida, onde pode haver anomia, ir de encontro a pessoas cuja luta mental é intensa e fortemente influenciada por fatores sociais, auxiliando-as a centrarem-se em quatro pilares importantes: aprender a se conhecer, aprender a viver, aprender a ser e aprender a amar.

## **DISCOVER YOURSELF: A CONTEMPORARY CHALLENGE!**

Virtude Maria Soler\*

The moral greatness of an individual is measured by the sum of their ethical and behavioral values. In this century, society is marked by a terrible crisis of moral and spiritual values, since the current culture promotes stressful situations, there is an unbridled search for money and success, exacerbated individualism and lack of awareness of the real needs, although it is time to reflect and learn to love. Not to exploit, to lie, to extort, to divert, to kill, to contend, to corrupt, to commit, to disrespect ... Thus, among men, states of afflictions, torments, disorientations, anxieties, indifferences, prejudices, hatreds, sorrows, fears and uncertainties that, like a toxic cloud, diminish the clarity of the sun of reason and ethics.

We observe destructions, violence and deaths of such magnitude that reports of self-harm have become mandatory as of 2011 in Brazil, given the high rate of ideation and suicide attempts marking the present day, including among indigenous people, the elderly, young people and university students<sup>1</sup>.

Depression, hopelessness, helplessness, despair are common feelings in people at risk of suicide, although they prevail over psychic factors such as excessive guilt and over demands. In almost all suicides - a worldwide phenomenon, individuals suffer from some mental disorder, such as depression, alcoholism, schizophrenia; sociodemographic issues such as social isolation; psychological, such as recent losses; and disabling conditions, such as disfiguring lesions, chronic pain and malignant neoplasias<sup>2,3</sup>, problems that generate uncertainties and disappointments.

In the world, more than 800 thousand people take their own life a year, representing the second cause of death among young people of 15 to 29 years. In Brazil, 11,000 people take their own lives every year, representing the fourth largest cause among individuals aged 15-29 years, the third largest cause among men aged 15-29 and the eighth largest cause in women aged 15-29, with 65.6% of this age group due to external causes (violence and accidents)<sup>4</sup>. A serious public health issue, suicide is ignoble, marked and of great impact in today's society.

In this sense, it is questioned, why some people opt for hard ways in a world whose technological development is enlarged? Considering thought the basis of mental energy and the driver of ideas that give meaning to life, thoughts evoke feelings that generate actions through the will. Feelings generate affection and under the action of dignified will make the person balanced and healthy emotionally. Thus, a transpersonal psychological view of emotional health may be an adequate way of understanding and treating issues related to suicide, since isolation, social disintegration, and non-belonging hold a significant weight in suicidal decision.

Psychic factors such as excessive guilt and internal demands in university and corporate settings mark the current discussions about the problem. Experts from different areas, over the centuries, have discussed the factors that lead humans to commit suicide in an attempt to explain and understand the motives involved in this violent attack on one's life.

Thus, it is important to know the social and economic determinants of suicide in view of its integration in the formulation of public policies that aim to contribute to the improvement of the population quality of life. Due to the complexity of the factors involved in suicide, it is also essential to encourage and support research, not only in the development of effective treatments, but also, in addition to determinants, to evaluate the quality of care provided by health services.

Ability to evaluate risks and symptoms such as hopelessness, depressed mood, feelings of guilt and / or failure, despair, restlessness or agitation, persistent insomnia, weight loss, slow gestures, poor speech, tiredness, social isolation and suicidal ideation (with defined plane) requires extreme attention. Equated as a way to end an unbearable emotional pain caused by various problems, suicide depicts a call for help from someone who has overstated the guilt. The solution? Increased intellectual-moral development, introspection for self-knowledge, investment in new values and resizing of the individual treasures so that the energies could be well channeled, capable of propitiating the development of human potentialities. It is important to understand that the person, invited to transcend, has in the elevation of consciousness a fundamental factor for the attainment of healthy mental energy and, associated with religiosity, reasoned faith, self-confidence, self-love, self-education, prayer and work, become courageous directives capable of leading the human being to contemplate life with other eyes, with more satisfaction and gratitude.

In the academic area, we should also highlight the contemporary ways of life, in which there is a lot of demands for the fulfillment of tasks with little space for affective exchanges and relationships among peers, charging for competitiveness, note, success, presence. It is necessary to create a healthier and more humane environment, besides offering permanent education in the prevention of suicide also to health professionals. Prepare environments, work on prevention, avoiding that stunned minds and harmful thoughts and addicted to unhealthy dissatisfactions become vital. To work the courage, as an emotional force that, disciplined, becomes force of will, for to have courage is not to be free of fear, considering rational fear one of the greatest human emotions (it protects us from our impulsivity and our unthinking acts), but strengthened not to allow himself to be commanded by him. And in the face of a world so accelerated and devoid of compassion, in the dialectical reflux of life where there may be anomie, to meet people whose mental struggle is intensely and strongly influenced by social factors, helping them to focus on four important pillars: learning to know each other, learning to live, learning to be and learning to love.

## **¡DESCUBRIRSE: UN DESAFÍO CONTEMPORÁNEO!**

Virtude Maria Soler\*

La grandeza moral de un individuo se mide por la suma de sus valores éticos y comportamentales. En este siglo la sociedad es señalada por una terrible crisis de valores morales y espirituales, una vez que la cultura vigente promueve situaciones estresantes, hay una búsqueda desenfadada por dinero y éxito, individualismo exacerbado y falta de conciencia en cuanto a las reales necesidades, aunque sea tiempo de reflexionar y aprender a amar. De no explotar, mentir, desterrar, matar, contender, corromper, delinquir, irrespetar ...Así, vigile entre los hombres estados de aflicciones, tormentos, desorientaciones, ansiedades, indiferencias, preconceptos, odios, penas, miedos e incertidumbres que, como una nube tóxica, disminuyen la claridad del sol de la razón y de la ética.

Campean destrucciones, violencias y muertes de tal magnitud que las notificaciones de lesiones autoprovocadas se tornaron obligatorias a partir de 2011 en Brasil, ante el alto índice de ideación y de intentos de suicidio marcando los días actuales, incluso entre indígenas, ancianos, jóvenes y universitarios<sup>1</sup>.

Depresión, desesperanza, desamparo, desesperación, son sentimientos comunes en personas con riesgo de suicidio, aunque preponderan factores psíquicos como culpa excesiva y demasiadas exigencias. En la casi totalidad de los suicidios - fenómeno mundial, los individuos sufren de algún trastorno mental, a ejemplo de depresión, alcoholismo, esquizofrenia; cuestiones sociodemográficas como el aislamiento social; psicológicas, como pérdidas recientes; y condiciones incapacitantes, como lesiones desfigurantes, dolor crónico y neoplasias malignas<sup>2,3</sup>, problemas generadores de incertidumbres y desilusiones.

En el mundo, más de 800 mil personas toman su propia vida al año, representando la segunda causa de muertes entre jóvenes de 15 a 29 años. En Brasil, anualmente, 11 mil personas toman la propia vida, representando la cuarta mayor causa entre individuos con 15 y 29 años, la tercera mayor causa entre hombres de 15 y 29 años y la octava mayor causa en mujeres de 15 a 29 años, siendo que el 65,6% en ese grupo de edad son por causas externas (violencias y accidentes)<sup>4</sup>. Grave cuestión de salud pública, el suicidio es acto innoble, marcante y de gran impacto en la sociedad actual. En ese sentido se cuestiona, porque algunas personas optan por caminos ermos en un mundo cuyo desarrollo tecnológico se agiganta? Considerando el pensamiento sobre la base de la energía mental y el conductor de las ideas que dan sentido a la vida, pensamientos evocan sentimientos que generan acciones por medio de La voluntad. Los sentimientos generan afectividad y bajo la acción de voluntad dignificada hacen a la persona equilibrada y sana emocionalmente. De esta forma, una visión psicológica transpersonal de la salud emocional tal vez sea una forma adecuada de entender y tratar

las cuestiones relacionadas con el suicidio, pues el aislamiento, la sensación de desintegración social y de no pertenencia, tienen un peso significativo en la decisión suicida.

Factores psíquicos como culpa excesiva y exigencias internas en los ambientes universitarios y corporativos marcan las discusiones actuales sobre el problema. Expertos de diferentes áreas, a lo largo de los siglos, han reflexionado sobre los factores que llevan al ser humano a cometer el suicidio en el intento de explicar y entender los motivos involucrados en este atentado violento contra la propia vida. Así, es importante conocer los determinantes sociales y económicos del suicidio con vistas a su integración en la formulación de políticas públicas que apunten a contribuir a la mejora de la calidad de vida de la población. En virtud de la complejidad de los factores que involucran el suicidio, también es fundamental el incentivo y el apoyo a la investigación, no sólo en el ámbito del desarrollo de tratamientos eficaces, sino también, además de los determinantes, evaluar la calidad de los cuidados ofrecidos por los servicios de salud.

La capacidad para evaluar los riesgos y síntomas como desesperanza, humor deprimido, sentimientos de culpa y / o fracaso, desesperación, inquietud o agitación, insomnio persistente, pérdida de peso, gestos lentos, discurso pobre, cansancio, aislamiento social e ideación suicida (con plan definido) requiere atención extrema. Ecuacionado como la forma de acabar con un dolor emocional insoportable causada por variados problemas, el suicidio retrata una petición de ayuda de alguien que sobredimensionó la culpa. ¿La solución? Mayor desarrollo intelecto-moral, introspección para el autoconocimiento, inversión en nuevos valores y redimensionamiento de los tesoros individuales para que las energías sean bien canalizadas, capaces de propiciar el desarrollo de las potencialidades humanas. Es importante, entender que la persona, invitada a trascender, tiene en la elevación de la conciencia un factor fundamental para la conquista de energía mental sana y que, asociada a la religiosidad, fe raciocinada, autoconfianza, auto amor, autoeducación, oración y trabajo, se tornan directrices valerosas capaces de llevar al ser humano a contemplar la vida con otros ojos, con más satisfacción y gratitud.

En el área académica, hay que destacar también los modos de vida contemporáneos, en los que hay mucha exigencia para el cumplimiento de tareas con poco espacio para intercâmbios afectivos y relaciones entre los pares, cobro por competitividad, nota, éxito, presencia. Es necesario crear un ambiente más sano y humanizado, además de ofrecer educación permanente en la prevención del suicidio también a los profesionales del área de la salud. Preparar ambientes, trabajar la prevención, evitando que mentes aturdidas y pensamientos deletéreos y adictos por insatisfacciones enfermizas se vitalicen. Trabajo el coraje, como fuerza emocional que, disciplinada, se transforma en fuerza de voluntad, pues tener coraje no es estar exento de miedo, considerando el miedo racional una de las mayores emociones humanas (nos protege de nuestra impulsividad y de nuestros actos irreflexivos), pero, fortalecido para no dejarse comandar por él. Y, ante un mundo tan acelerado y desprovisto de compasión, en el reflujo dialéctico de la vida, donde puede haber anomia, ir contra personas cuya lucha mental es intensa y fuertemente influenciada por factores sociales, ayudando las a centrarse en cuatro pilares importantes: aprender a conocerse, aprender a vivir, aprender a ser y aprender a amar.

## REFERÊNCIAS

1. Encontro Digital. Brasil vive uma "epidemia" de suicídios, especialmente entre os homens idosos. [Internet]. [citado em 30 maio 2018]. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/atualidades/2017/09/brasil-vive-uma-epidemia-de-suicidios-especialmente-entre-os-homens.html>
2. Verdélio A. Cerca de 11 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos no Brasil. [Internet]. [citado em 28 maio 2018]. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2017-09/cerca-de-11-mil-pessoas-tiram-propria-vida-todos-os-anos-no-brasil>
3. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Vigilância em Saúde. Suicídio. Saber, agir e prevenir. Boletim Epidemiológico [Internet]. 2017 [citado em 26 maio 2018; 48/30. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-atencao-a-saude.pdf>
4. Organização Mundial da Saúde (OMS), 2014. Setembro amarelo. Ministério da Saúde lança Agenda Estratégica de Prevenção do Suicídio. <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/Coletiva-suicidio-21-09.pdf> 26/05/2018