

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO
ALEGRE DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

YASMIN ZAFONATTO VIDAL

**ANÁLISE DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES EM CARTAS DE SUICIDAS QUE
SOFRIAM CONFLITOS EM SUAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

PORTO ALEGRE

2024

YASMIN ZAFONATTO VIDAL

**ANÁLISE DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES EM CARTAS DE SUICIDAS QUE
SOFRIAM CONFLITOS EM SUAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Ciências da Saúde de
Porto Alegre como requisito parcial à obtenção
do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Luisa Amália Diehl
Coorientador: Prof. Dr. Raphael Maciel da
Silva Caballero

PORTO ALEGRE

2024

Catálogo na Publicação

Zafonatto Vidal, Yasmin

Análise de sentimentos e emoções em cartas de suicidas
que sofriam conflitos em suas relações interpessoais /
Yasmin Zafonatto Vidal. -- 2024.

54 p. : tab. ; 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) --
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto
Alegre, Curso de Enfermagem, 2024.

Orientador(a): Dra. Luisa Amália Diehl ;
coorientador(a): Dr Raphael Maciel da Silva Caballero.

1. Categorização das cartas analisadas. I. Título.

Yasmin Zafonatto Vidal

Análise de sentimentos e emoções em cartas de suicidas que sofriam conflitos em suas relações interpessoais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do título de Enfermeiro no curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

Porto Alegre, 30 de outubro de 2024

Documento assinado digitalmente
 LUISA AMALIA DIEHL
Data: 20/11/2024 22:09:54-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^ª. Dr^ª. Luisa Amália Diehl
Universidade Federal de Ciências da Saúde

Documento assinado digitalmente
 RAPHAEL MACIEL DA SILVA CABALLERO
Data: 23/11/2024 20:50:46-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Raphael Maciel da Silva Caballero
Universidade Federal de Ciências da Saúde

Documento assinado digitalmente
 ANA CRISTINA WESNER VIANA
Data: 17/11/2024 11:26:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof^ª. Dr^ª. Ana Cristina Wesner Viana
Universidade Federal de Ciências da Saúde

Documento assinado digitalmente
 BASILIO ALBERTO SARTOR
Data: 19/11/2024 19:38:31-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Basílio Alberto Sartor
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

AGRADECIMENTOS

Pedro M.,

escrevo esse trabalho como quem tenta fechar o hiato que ficou com tua partida.

Sinto tua falta e dela me alimento para ler e me debruçar sobre artigos que, mais ou menos,
falam algo de ti.

Teu sonho era mudar o mundo.

Bom, você mudou o meu.

RESUMO

Introdução: O suicídio é uma questão de saúde pública que em 2019, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), foi responsável por 703 mil mortes, só no Brasil, uma média de 38 pessoas tiram a vida por dia. É sabido que existem fatores que influenciam no comportamento suicida, os chamados fatores de risco, que se estendem desde questões individuais como genética e presença de transtornos mentais, até sociais, como a ineficiência dos sistemas de saúde em prevenir agravos em saúde mental ou a falta de redes de apoio expressas por relacionamentos interpessoais fortes. Vínculos conflituosos e violências diversas são fatores de risco importantes e salienta-se que a questão da ideação suicida, pode ser observada nos bilhetes deixados por uma parte dessa população. Desse modo, a análise dos sentimentos e emoções descritos nesses registros é pertinente para compreensão do fenômeno suicídio. **Objetivo:** analisar cartas deixadas por pessoas que tiraram a vida a fim de compreender a interrelação entre os conflitos nas relações humanas, os sentimentos e emoções suscitados por esses e sua influência sobre o comportamento suicida. **Método:** Optou-se pelo método qualitativo, devido a subjetividade e profundidade do tema. A coleta de dados foi feita por análise documental de cartas de suicidas disponíveis, de livre acesso, na internet. A análise e interpretação de dados baseou-se na análise de conteúdo de Bardin. **Resultado:** Tem-se a compreensão da ligação entre relações humanas conflituosas, sentimentos e emoções advindas de tais relações e o comportamento suicida registrado em cartas.

Palavras-chave: Comportamento suicida; Cartas de suicídio; Relações conflituosas.

ABSTRACT

Introduction: Suicide is a public health issue that, in 2019, according to data from the World Health Organization (WHO), accounted for 703,000 deaths, just in Brazil, an average of 38 people taking their lives per day. It is known that there are factors that influence suicidal behavior, the so-called risk factors, which range from individual issues such as genetics and the presence of mental disorders to social factors such as the inefficiency of healthcare systems in preventing mental health problems or the lack of support networks expressed by strong interpersonal relationships. Conflicted bonds and various forms of violence are significant risk factors, and it is emphasized that the issue of suicidal ideation can be observed in the notes left by a portion of this population. Thus, the analysis of the feelings and emotions described in these records is relevant for understanding the phenomenon of suicide. **Objective:** Analyzing letters left by people who took their own lives in order to understand the interplay between conflicts in human relationships, the feelings and emotions aroused by them, and their influence on suicidal behavior. **Method:** The qualitative method was chosen due to the subjectivity and depth of the topic. Data collection was conducted through documentary analysis of suicide letters available freely on the internet. The analysis and interpretation of data were based on Bardin's content analysis. **Result:** there is an understanding of the connection between conflicted human relationships, the feelings and emotions arising from such relationships, and the suicidal behavior recorded in letters.

Keywords: Suicidal behavior; Suicide letters; Conflicting relationships.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	9
2.1 Objetivo geral.....	9
2.2 Objetivos específicos.....	9
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
3.1 Comportamento suicida.....	10
3.2 Suicídio: breve apanhado histórico.....	10
3.3 Fatores protetores e de risco para o comportamento suicida.....	11
3.4 O “efeito werther” e o tabu do suicídio	13
3.5 Sentimentos e emoções	14
3.6 Expressão escrita de sofrimento emocional: cartas e bilhetes de suicidas	14
3.7 Relações conflituosas como fator de risco para suicídio	15
3.7.1 Violência contra mulher e violência contra criança e adolescente.....	15
3.7.2 <i>Bullying</i>	17
3.7.3 Infidelidade conjugal, divórcio e viuvez	17
3.7.4 Realidade: a percepção do sujeito.....	19
4 METODOLOGIA.....	20
4.1 Delineamento.....	20
4.2 Coleta de dados.....	20
4.3 Análise e interpretação dos dados.....	21
4.4 Aspectos éticos	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5.1 Cartas sobre abuso sexual.....	24
5.2 Cartas sobre infidelidade, separação ou divórcio.....	25
5.3 Cartas sobre <i>bullying</i> e violência.....	27
6 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS	31
APÊNDICE A – Cartas sobre abuso sexual transcritas na íntegra.....	37
APÊNDICE B – Cartas sobre infidelidade, separação e divórcio transcritas na íntegra	47
APÊNDICE C – Cartas sobre bullying transcritas na íntegra.....	51

1 INTRODUÇÃO

Em uma perspectiva global, o suicídio apresenta-se, atualmente, como uma grave questão de saúde pública posto que, no relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), *Suicide worldwide in 2019: global health estimates* (2021), apontou-se que 703 mil pessoas tiram a vida por ano, sem levar em conta fatores como subnotificações.

Dentre as estimativas sociodemográficas, vale citar que os grupos de maior risco se encontram na população masculina (12,6 por 100 mil e para mulheres 5,4), em países de baixa e média renda (77% das mortes) e entre jovem (58% dos casos antes dos 50 anos, sendo a quarta causa de morte para jovens entre 15-29 anos). Outra observação importante foi de que enquanto em outros locais do mundo a taxa de suicídio diminuiu em até 36%, nas américas, entre 2000-2019, ela aumentou cerca de 17%, o que indica a necessidade de maior dedicação desses países em programas que auxiliem na queda desta porcentagem, tais quais a identificação de transtornos mentais e situações de risco para suicídio pelos serviços de saúde, a proibição de pesticidas perigosos, dentre outras (WHO, 2021).

No Brasil, 14.540 pessoas cometeram suicídio em 2019 (WHO, 2021), uma média de 38 brasileiros morrem por esta causa todos os dias, e estima-se que para cada pessoa que tira a própria vida, 135 outras são afetadas de alguma maneira (WHO, 2022).

Bertolote e Fleischmann (2002), realizaram uma revisão bibliográfica identificando 15.629 casos de suicídio que tiveram algum diagnóstico e concluíram que 98% das pessoas possuíam algum transtorno psiquiátrico, especialmente transtornos de humor (principalmente depressão), esquizofrenia, transtorno por uso de substâncias, transtornos de personalidade, de psicose e de ansiedade. Existem ainda estudos que indicam correlações genéticas e comportamento suicida (Shabalim; DiBlasi, 2023).

As relações afetivas que geram sentimentos de segurança, bem-estar e estabilidade são fatores protetivos ao comportamento suicida. Vínculos conflituosos e conturbados, por outro lado mostram-se potenciais fatores de risco (Silva; Marcolan, 2021). Em uma pesquisa exploratória descritiva publicada no ano de 2021, a respeito das relações familiares e sua influência no comportamento suicida, perguntou-se aos participantes o que influenciava a desenvolver o comportamento em questão e observou-se, assim como já se supunha por estudos anteriores, que as brigas com pessoas importantes, como cônjuge, pais e avós, foram citadas como influências. A questão da violência física, o sentimento de desamparo por conta de uma relação familiar desarmoniosa e traições no relacionamento conjugal também foram referidas pelos entrevistados (Silva; Marcolan, 2021). Outros conflitos como *bullying* (Penã *et al.*, 2013; WHO, 2014) e violência sexual (Santos *et al.*, 2021; WHO, 2014) também são associados à

ideação suicida.

Neste estudo, usou-se a definição apoiada pela OMS de “comportamento suicida”, por abranger desde a ideação até o ato em si (Rabelo, 2019). A ideação suicida, presente no comportamento suicida, é um termo amplo, sem definição universal, mas de modo geral a ideação diz respeito a contemplações e desejos de tirar a própria vida, que incluem ou não deliberações de plano suicida. A mais, salienta-se que a questão do planejamento e ideação podem ser observados nos bilhetes deixados por uma parte dos suicidas. Desse modo, a análise dos sentimentos e emoções descritos nesses registros é pertinente para compreensão do fenômeno suicídio.

Sabe-se que o suicídio é subestimado, de modo que os números que apontam estimativas alarmantes são, na verdade, a “ponta do *iceberg*”. Muitos fatores estão correlacionados a isso, desde estigmas sociais até a questão dos registros propriamente ditos, com as subnotificações (óbitos não registrados em hospitais), sub registros (óbitos não registrados em cartório) e mortes por supostos acidentes ou de “causa indeterminada” (Bortega, 2014).

A mais, não existem registros que indicam comportamento suicida não-fatal, como as tentativas de suicídio, pois somente um quarto das tentativas levam a busca por auxílio em hospitais e outros centros de saúde. A tentativa prévia é o principal fator de risco do suicídio, apontando um aumento significativo em relação a pessoas que não passaram por tal situação (Favril L.; *et al*, 2022).

Com tais informações em pauta e, também, devido à ligação pessoal da autora com o assunto, que conviveu em sua trajetória com indivíduos acometidos por severos sofrimentos psíquicos, assim como com pacientes em seus campos de estágio que apresentavam comportamento suicida, emergiu o tema: Análise de sentimentos e emoções em cartas de suicidas que sofriam conflitos em suas relações interpessoais.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Compreender a potencial interação entre os conflitos nas relações humanas e o comportamento suicida, a partir da análise de cartas deixadas por pessoas que tiraram a própria vida.

2.2 Objetivos específicos

Identificar sentimentos e emoções prevalentes constantes nas cartas;

Identificar possíveis conflitos nas relações interpessoais que são referenciados nas cartas;

Identificar possíveis elementos protetivos e de risco para o comportamento suicida, a partir dos enunciados nas cartas.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Comportamento suicida

O comportamento suicida é um fenômeno complexo, que sofre influência de diversos fatores: pessoais, sociais, culturais, psicológicos, biológicos e ambientais. Pode ser definido como: “[...] uma gama de comportamentos que incluem pensar em suicídio (ideação), planejar suicídio, tentativa de suicídio e o próprio suicídio.” (WHO, 2014, p. 12, tradução nossa). A Organização Mundial da Saúde destaca ainda que o comportamento suicida tem por base uma profunda infelicidade e pode ou não ser associado a transtornos mentais. (WHO, 2014).

Quanto à ideação suicida, comumente diferencia-se a ideação em passiva e ativa, sendo a primeira caracterizada pela vontade de estar morto, sem pensamentos específicos, já a segunda conta com planejamento, inclusive com escolha de um método. O plano suicida é crucial por aumentar o risco de suicídio e após detecção da existência do plano, é importante saber sobre o acesso ao meio e sua letalidade (Harmer, 2023).

A tentativa de suicídio, por sua vez, é qualquer comportamento suicida não fatal, como envenenamento auto infligido e autoagressão, por exemplo. A respeito da automutilação, ainda que não objetive como fim o suicídio, é difícil determinar em que proporções é ou não possível atribuir intenção suicida (Quesado et al., 2020).

3.2 Suicídio: breve apanhado histórico

O suicídio é um fenômeno que acompanha a humanidade desde seus primórdios. No entanto, o conceito como conhecemos - de morte voluntária - data do século XVII. Anterior a isso, o tema era compreendido dentro do grande espectro de tipos de morte (Massi, 2019).

Agostinho, na sua obra mais conhecida, publicada em 426, *La Cité de Dieu I*, estabelece a máxima que é usada até hoje: “[...] ninguém tem o direito de se entregar à morte de maneira espontânea com o pretexto de escapar dos tormentos passageiros [...]” (Minois, 2018, p. 31). Mais tarde, em 1485, Tomás de Aquino, na Suma teológica, fundamenta três razões fundamentais para proibição do suicídio: por ser um atentado contra natureza, sociedade e Deus. (Minois, 2018).

Nessa época, o suicídio, especialmente se motivado pelo desespero, era considerado um pecado grave, punido com vexações públicas do corpo. Na Idade Média, o suicídio é entendido inicialmente como uma consequência de desequilíbrio mental que é chamado de melancolia, um tipo de “loucura”. O suicídio, de Agostinho à Idade Média, passou de “obra do diabo” à

“loucura”, mantendo sempre a característica de ser um ato irracional (Minois, 2018).

Com o Renascimento, conhecido por ser um período de inquietação religiosa, o tópico passa a ser tema de reflexão e se tem muito mais escritos a respeito. Já entrando na Idade Moderna, Hobbes e Descartes desaprovam o suicídio em suas obras em nome do Estado e da razão (Minois, 2018).

O termo “*suicídio*” surge no século XVII. Até então, a morte auto infligida era chamada “morte de si mesmo” (Minois, 2018, p. 224) - junto da palavra, o suicídio passa a ser chamado de doença inglesa. O desenvolvimento do capitalismo industrial, com ideias de individualidade e mais inseguranças, contribuiu para o aumento de suicídios na região. Um século depois, no século das luzes, os filósofos e teólogos concordam que se deve preconizar a vida, no entanto na literatura o sentimento de “desejo de morte” e o fascínio pela morte em si é observado em larga escala.

No século XVIII passa-se cada vez mais a compreender o suicídio como um assunto da medicina, por ser uma disfunção psicológica. Essa nova visão, aos poucos, foi desculpabilizando o ato suicida e tornando-o tema dos debates entre os círculos cultos. A partir de 1780, a pauta da descriminalização do suicídio tornou-se uma realidade e já havia pensadores, como Brissot, que diziam que mais valia o Estado prevenir o suicídio do que punir o suicida (Minois, 2018).

No final do século XVIII passa-se a considerar que o número de suicídios está relacionado ao nível de bem-estar social, o que preocupou os governantes e deu início a um processo de silenciamento a respeito do assunto. Os séculos anteriores, que caminharam para chegar ao início de uma visão menos preconceituosa, inclusive lutando pelo fim das condenações e vexações dos corpos, aos poucos foram perdendo sua influência. Em 1829, na França, estabeleceu-se que os jornais não deveriam mais noticiar suicídios (Minois, 2018).

No século XIX, a medicina atua com um olhar punitivista que culpabiliza a melancolia e a “propensão ao suicídio” e colocou os que apresentavam tal propensão no campo dos acometidos por uma patologia. Para Minois (2018, p. 410), houve um grande avanço na compreensão do suicídio, no entanto, a partir do século XIX até os dias atuais “[...] a questão de fundo pouco avançou, e não avançará enquanto se admitir tacitamente que é óbvio que viver a qualquer preço é melhor do que a própria morte”.

3.3 Fatores protetores e de risco para o comportamento suicida

O fator de risco é uma variável que aumenta a probabilidade de o indivíduo adquirir

determinada doença quando exposto a ela, que vão desde variáveis genéticas e biológicas até psicossociais (Sapienza; Pedromônico, 2005). Os fatores de risco, portanto, são potenciais desencadeadores de eventos indesejáveis.

Os fatores de proteção, por sua vez, são recursos pessoais ou sociais que atuam como “escudo” ao desencadeamento de eventos indesejáveis (Sapienza; Pedromônico, 2005). Os eventos indesejados podem, nesse caso, ser o comportamento suicida e o suicídio.

Geralmente a vulnerabilidade apresentada pelos fatores de risco é dada pela sobreposição de estressores, porém, mesmo com fatores de risco cumulativos, não significa que o indivíduo apresentará comportamento suicida. De mesmo modo, a presença de um ou vários fatores protetivos não traz qualquer certeza (Sapienza; Pedromônico, 2005).

Para fins de estudo, a OMS sugere a análise dos fatores de risco por agrupamentos. Cinco grupos são citados no documento *Preventing suicide: a global imperative*: sistemas de saúde (dificuldade de acesso a eles); questões socioculturais (acesso a meios como armas de fogo, romantização do suicídio em mídias, estigmatização da busca por ajuda para questões de saúde mental); sociedade (guerras e tensões econômicas, preconceitos, abusos e traumas); relacionamentos (sentimento de isolamento, falta de apoio social, perdas por divórcios, morte e outras, conflitos em relacionamentos); e questões individuais (tentativas de suicídio prévias, transtornos mentais, uso nocivo e álcool e drogas, dor crônica, histórico familiar de suicídio, fatores genéticos e biológicos). Para estes fatores de risco, apresentam-se como fatores protetores as políticas de saúde mental, o fácil acesso a sistemas de saúde, a restrição do uso de armas de fogo, a abordagem responsável dos suicídios pelas mídias, o aumento da conscientização sobre saúde mental, rotinas de bem-estar (ex.: prática de exercícios, momentos de lazer), a presença de redes de apoio na vida dos sujeitos, dentre outros (WHO, 2014).

Neste trabalho, as redes de apoio, principalmente relações pessoais fortes, são de interesse. A respeito dessas relações, sabe-se que o indivíduo que tem um círculo social próximo (parceiros, familiares, amigos etc.) tende a ter maior apoio em situações de crise - tanto psicologicamente, como financeiramente - o que diminui o impacto dos estressores externos sobre a saúde mental. Destaca-se que crianças, adolescentes e idosos são os mais impactados pela presença ou não das redes de apoio (WHO, 2014).

A OMS traz que “[...] abordar riscos e fatores de proteção no início da vida tem o potencial de “mudar as probabilidades em favor de resultados mais adaptativos” ao longo do tempo[...].” (WHO, 2014, p. 40), ou seja, tais abordagens trazem resultados que impactam desde a vida particular dos indivíduos por reduzir comportamentos negativos, até um funcionamento menos oneroso aos sistemas de saúde.

3.4 O “efeito werther” e o tabu do suicídio

A morte, apesar de uma etapa fisiologicamente normal, chamada muitas vezes de “natural”, dificilmente é assim encarada, posto que mais do que biológica, é também uma construção sociocultural, a qual os indivíduos atribuem valores e perspectivas distintas. A autora de *Suicídio: Testemunhos de Adeus*, diz que “Morre-se no hospital porque os médicos não puderam curar e não porque se é realmente finito. [...] Envelhecer e morrer são consideradas experiências indignas” (Dias, 1991, p. 37).

O que os estudos mostram, da psicanálise à observação social, é que o homem não se prepara para morte, antes, necessita da ideia de imortalidade. Existe ainda, na sociedade atual, um tipo de dever de manutenção da alegria, o que afasta ainda mais a morte de ser compreendida como parte do ciclo vital (Rangel, 2023).

Ao tratar do suicídio, como a quebra do ciclo natural sendo autoprovocado, a temática torna-se ainda mais nebulosa e difícil de se falar. Outra particularidade do suicídio encontra-se na sua, segundo Durkheim (2019, p. 90), natureza eminentemente contagiosa:

Essa contagiosidade se faz sentir sobretudo nos indivíduos cuja constituição os torna mais facilmente acessíveis a todas as sugestões em geral e às ideias de suicídio em particular; pois além de serem levados a reproduzir tudo o que os impressiona, eles tendem, principalmente, a repetir um ato ao qual já tem certa propensão.

O sociólogo, na mesma obra, cita um caso ocorrido em 1772, em que 15 homens doentes se enforcaram sucessivamente em um mesmo gancho em um hospital. Dois anos mais tarde, o escritor alemão Goethe lança a novela *Os Sofrimentos do Jovem Werther*: nela o protagonista tira a vida com uma arma de fogo após uma desilusão amorosa. Após a publicação, a Europa enfrentou uma onda de suicídios fazendo uso do mesmo meio, o que levou à proibição da obra em vários locais e também o surgimento do termo “Efeito Werther”, para denominar essa imitação coletiva. Outros casos ocorreram como com o livro “*Solução Final*” de Derek Humphry, o que levou alguns estudiosos a teorizar que a publicidade dada ao suicídio seria diretamente correlacionada com o número de suicídios em períodos subsequentes próximos (Minois, 2018).

Durkheim (2019, p. 159) compreende, sobre a imitação, que “Ela só faz aparecer um estado que é a verdadeira causa geradora do ato e que, provavelmente, sempre teria encontrado um meio de produzir seu efeito natural, mesmo que a imitação não tivesse interferido”, completa que mesmo que possa haver casos de imitação, não contribui a ponto de alterar a taxa social. A OMS (2000, p. 5), em seu material *Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da mídia*, coloca que “O relato de suicídios de uma maneira apropriada, acurada e cuidadosa, por

meios de comunicação esclarecidos, pode prevenir perdas trágicas de vidas”. A mesma organização, em 2014, no documento *Preventing suicide: a global imperative*, traz que falar abertamente pode ajudar os indivíduos a repensar a decisão.

Para Maria Luiza Dias (1991, p. 38), estudiosa da temática do suicídio,

[...] o tabu imposto ao falar da morte repercute sobre o suicida, impedindo-o de se comunicar abertamente sobre seus motivos - o que, de um lado, impossibilita a ajuda social na superação de seus impasses, se for o caso, e, de outro lado, contribui para a constituição de um grande enigma em torno do tema”.

Tais colocações enfatizam que, mesmo sendo um assunto difícil e complexo, produzir conteúdo responsável sobre a temática não é um fator de risco para aumentar os casos de suicídio, antes pode funcionar, inclusive como um modo de prevenção (OMS, 2000).

3.5 Sentimentos e emoções

O sentimento conta com uma avaliação pessoal, com atribuição de um sentido a partir da vivência de cada pessoa, o que o diferencia das sensações, que não contam com a questão da compreensão, antes são apenas percepções corporais. Alguns autores sugerem que o sentimento é uma emoção consciente e outros que o sentimento é um componente da emoção.

As emoções são, a todo modo, uma expressão acompanhada de reações como expressões corporais pontuais, como chorar. Tais reações orgânicas são formas de descarregar a tensão proporcionada pela situação que levou a emoção e são perceptíveis ao outro. Os sentimentos não são necessariamente expressos por emoções, então nem sempre podem ser identificados externamente (Cezar; Vasconcelos, 2016).

Outra definição importante é de que os sentimentos correspondem a algo mais duradouro, ao passo que as emoções são como “explosões”, são passageiras e rapidamente mutáveis (Cezar; Vasconcelos, 2016).

3.6 Expressão escrita de sofrimento emocional: cartas e bilhetes de suicidas

A partir do século XVIII tem-se diversos relatos de cartas deixadas por pessoas que tiraram a vida, sendo um dos motivos o aumento do índice de alfabetização. Mercier escreveu no fim dos anos 1700: “Vários suicidas adotaram o costume de escrever previamente uma carta ao diretor da polícia a fim de evitar qualquer dificuldade após sua morte. Essa atenção é recompensada com a oferta de sepultura” (Minois, 2018, p. 359). A partir desse relato, percebe-se o caráter racional do suicídio, contrariando a visão religiosa que atribuía “culpa ao diabo”, ao passo que esses escritos mostram que existe uma lógica.

Para Minois, as motivações para escrita são sempre:

“[...] a vontade de continuar no controle de sua morte aos olhos do mundo e impedir interpretações incorretas. Os bilhetes suicidas revelam, na verdade, o desejo de viver, ao permanecer depois da morte e ao dar a seu gesto uma eficácia que não conseguiu em vida” (2018, p. 359).

O próprio ato pode ser compreendido como uma maneira de comunicação, posto que “O suicida, no ato de sua morte, está liberado para falar, revelar segredos, expressar sentimentos com intensidade etc. [...] é uma maneira de comunicação com os outros que se dá através da morte do sujeito” (Dias, 1991, p. 136).

Nas análises de bilhetes da época do Iluminismo, percebe-se desde relatos que visam culpabilizar aqueles que ficam até pedidos de desculpas pelo ato desesperado. O mesmo ainda pode e deve ser observado, pois compreender motivações é essencial no processo de promover prevenção.

As cartas expressam, mesmo que nem sempre de forma explícita, o sofrimento da vítima e representam um último clamor por ser ouvido. Um estudo estatístico realizado em 2012, que analisou cartas de suicidas, percebeu que os conteúdos são, principalmente: amor; instruções e informações; culpa e desesperança. Em menor quantidade, se observou: tristeza; perdão; gratidão; raiva e ansiedade (Pereira; Fensterseifer, 2018).

As cartas e bilhetes como um todo, indiferente da motivação da escrita, são a impressão escrita e autêntica da interpretação de mundo do autor, dotadas de sentidos e significados, que podem ou não ser compreendidos por aqueles que as leem. As cartas, especialmente as de suicídio, configuram-se como um monólogo, no qual aquele que escreve se coloca como passível a compreensão, relatando seus sentimentos e emoções que anteciparam o ato que findou suas vidas (Dias, 1991).

3.7 Relações conflituosas como fator de risco para suicídio

Um estudo realizado em 9 países encontrou como fatores de risco mais consistentes para tentativas de suicídio a violência contra mulher por parceiro íntimo ou outros, divórcios, viuvez, abuso sexual na infância e ter mãe vítima de violência por parceiro íntimo (Devries, 2011) - o que indica a necessidade de compreender a influência de relacionamentos no comportamento suicida.

3.7.1 Violência contra mulher e violência contra criança e adolescente

A violência contra mulher é um fenômeno complexo, presente em todo mundo, com mulheres de todas etnias e condições socioeconômicas, que se interrelacionam com toda estrutura social e fatores biológicos. É compreendido como violência contra mulher aquela baseada em gênero que tem por resultado ou que possa vir a resultar em dano físico, sexual, psicológico. Inclui-se também ameaças, privações arbitrárias de liberdade e de recursos econômicos. No Brasil, só se tornou um crime específico com a *Lei Maria da Penha*, em 2006, que reconhece as classificações de violência física, sexual, psicológica, moral e patrimonial (Silva; Oliveira, 2015).

A violência contra mulher repercute em diversos aspectos da vida, dentre eles a saúde mental merece destaque. É observado o aumento de transtornos alimentares, depressão, insônia, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, desenvolvimento de dependência alcoólica e de substâncias psicoativas, e além de maior risco de suicídio. Salienta-se que, dentre as violências contra mulher, o abuso sexual e o estupro configuram importantes fatores para o adoecimento mental e comportamento suicida, ao ponto de constituírem um “tripé”: estupro, depressão e suicídio (Silva, 2019).

Existem estimativas indicando que uma a cada cinco mulheres vítimas de violência tente suicídio. Além disso, comparadas às mulheres que não são vítimas de violência, há um aumento da morte por suicídio que pode chegar a 30 vezes mais em mulheres que são vítimas (Santos *et al.*, 2021). A correlação observada indica a necessidade de enxergar o combate à violência doméstica como uma estratégia para reduzir o comportamento suicida.

A violência praticada contra crianças e adolescentes pode gerar transtornos depressivos, baixo desempenho escolar, comportamento agressivo e tentativas de suicídio (Brasil, 2010). Esse tipo de violência pode se dar por ações como violência física, sexual e psicológica ou por omissões.

Em uma pesquisa a respeito da violência contra criança e adolescente e suas consequências na saúde mental, identificou-se que a exposição à violência produziu sintomas externalizantes (em relação ao outro, como heteroagressividade) e internalizantes (em relação a si, como tristeza), assim como os suicídios acompanharam os índices de violência. Observou-se ainda que as crianças com sintomas internalizantes são mais propensas do que adultos à ideação suicida (Silva *et al.*, 2020).

Quanto ao abuso sexual, o risco de suicídio é maior em adolescentes do que em crianças, pois os adolescentes compreendem o significado de tal ato de violência - ao passo que a criança, especialmente se houver vínculo com o abusador, poderá perceber a situação como algo positivo, visto que o adulto deve ser aquele que preza por seu desenvolvimento (Kehdi, 2012).

3.7.2 *Bullying*

O conceito da palavra *bullying* segundo o dicionário é de que se trata de um “Conjunto de maus-tratos, ameaças, coações ou outros atos de intimidação física ou psicológica exercido de forma continuada sobre uma pessoa considerada fraca ou vulnerável” (Priberam Dicionário, 2023). A palavra ficou conhecida no Brasil há pouco mais de uma década e entrou para legislação em 2016, com Lei nº 13.185 que classifica o *bullying* como intimidação sistemática, quando há violência física ou psicológica em atos de humilhação ou discriminação, incluindo ataques físicos, insultos, ameaças, comentários e apelidos pejorativos, entre outros. A partir de um estudo de 2015, realizado pela Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais com apoio do Ministério da Educação, soube-se que 69,7% dos estudantes presenciaram alguma situação de violência dentro da escola (Brasil, 2018).

Um estudo de 2019 realizado com 134.229 adolescentes com média de 13,8 anos, de 48 países, trouxe por resultados: os países com maior prevalência de *bullying* possuem prevalência de tentativas de suicídio; jovens intimidados no último mês tem três vezes mais chance de tentarem suicídio; prevalência de tentativas de suicídio no último ano variou de 5,9% para o grupo “não vítima de bullying” até 32,7% para o grupo “ser intimidado de 20 a 30 dias por mês (Koyanagi, 2019). Logo, deve-se considerar esse tipo de intimidação um importante fator de risco para tentativas de suicídio.

3.7.3 Infidelidade conjugal, divórcio e viuvez

Um levantamento realizado pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos mostrou que cerca de 42% dos casos de suicídio estão ligados a problemas em relacionamentos (CDC, 2018). Afastamentos por conta da infidelidade, divórcio ou morte são problemas comuns em relacionamentos e merecem atenção.

Existem diversas formas de ser um casal na atualidade. Cada relacionamento deve estabelecer seus “contratos” e a partir disso construir o conceito de fidelidade que se adeque, prezando por mais ou menos liberdade individual no que tange à conduta sexual. A infidelidade, por tanto, é o rompimento do contrato pré-estabelecido (Sattler; Tavares; Silva, 2017).

A maioria dos casais tem a expectativa de um relacionamento monogâmico, ou seja, sem relações sexuais extraconjugais, então a infidelidade segue sendo muito associada às relações sexuais fora do casamento. A infidelidade pode suscitar ansiedade, depressão e ideação suicida tanto no cônjuge infiel como no que foi traído (Sattler; Tavares; Silva, 2017). A mais, muitos casos de suicídios são secundários ao homicídio do cônjuge ou ex-cônjuge.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, no documento *Preventing suicide: a global imperative* de 2014, o contexto social tem uma importante associação com o comportamento suicida e o casamento é um importante fator protetivo à vida, por gerar laços e vínculos estáveis. O rompimento de relações, por outro lado, aumenta o estresse emocional, o que pode levar a comportamentos suicidas, tanto no casal como nos filhos, que são indiretamente afetados pelo divórcio (Sampaio, 2021).

Os números do Boletim Epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde de 2017 corroboram a máxima de que relacionamentos estáveis são protetores, ao passo que a falta de tais relacionamentos, como no caso de pessoas solteiras, separadas ou divorciadas, pode ser um fator de risco, já que dentre os suicidas, 60,4% encontravam-se nessas classificações (Sampaio, 2021).

Outro afastamento, no entanto, esse inalterável, é a viuvez. Configura-se como a perda do cônjuge que, por diversos motivos, é fonte de muito sofrimento. Com a perda do companheiro, o viúvo passa a ter um novo papel social, visto que a vida marital, por hora, já não existe (Oliveira, 2012).

A maior parte dos viúvos e viúvas são idosos, então essa situação pode trazer angústia também devido à sensação de que a própria morte está iminente. A viuvez é, então, um estado de duração prolongada, que inicialmente é acompanhada pelo luto e tem consequências na vida que vão desde o papel social ao próprio questionamento existencial, visto que muitos com casamento de longa duração possuem uma “identidade compartilhada” por partilharem dos mesmos gostos e círculos sociais, como amigos e família. Indicativos mostram que os viúvos, em relação aos casados, têm menor satisfação com a vida e maior sensação de solidão, os predispondo à depressão (Oliveira, 2012).

Quanto ao gênero, sabe-se que, de modo geral, os homens tendem a reconstruir uma vida marital com maior facilidade e que as mulheres, devido à maior expectativa de vida, se tornam viúvas com maior frequência. Não são observadas diferenças significativas a respeito dos níveis de depressão ou satisfação com a vida quando os gêneros são comparados, porém as dificuldades vivenciadas possuem algumas diferenças: a maior vulnerabilidade para mulheres costumeiramente é de ordem econômica, enquanto para os homens é social, com a diminuição da interação social, do nível de cuidado com a saúde e a respeito da realização de tarefas domésticas (Oliveira, 2012).

A perda da pessoa amada leva à perturbação emocional, que por vezes resulta em problemas físicos, como cardiopatias, que podem, também, ser associados a idade elevada (Oliveira, 2012). Para este estudo, foca-se nas respostas mais comuns da viuvez - a depressão e a ansiedade, ambas sabidamente fatores de risco para o desenvolvimento de comportamento

suicida (Bertolote; Fleischmann, 2002).

3.7.4 Realidade: a percepção do sujeito

Aristóteles, na Grécia antiga, já observava que corpo e alma interferem em como se percebe estímulos externos. A percepção, portanto, é dotada de singularidade, de modo que um mesmo fato pode ser compreendido de maneiras diferentes, de acordo com as vivências de cada sujeito (Guillen *et al.*, 2012).

Na obra de Machado de Assis, Dom Casmurro, durante a trama surge a dúvida sobre a fidelidade conjugal de Capitu, uma das personagens principais, e até o final do romance não há uma resolução, o que deixa uma das maiores dúvidas da literatura brasileira: Capitu traiu ou não traiu Bentinho? Muitos leitores enxergam como clara a traição e outros, tem certeza da fidelidade. Essas interpretações da obra são um exemplo de percepções diferentes sobre um mesmo fato.

Um sujeito acometido por qualquer transtorno de ordem mental terá sua percepção da realidade afetada. Quão mais grave for seu acometimento, maior será sua incongruência com os fatos em si. Essa distorção da percepção da realidade é notada em indivíduos com ideação suicida, por isso situações que para pessoas saudáveis seriam encaradas como difíceis, mas transponíveis, para o sujeito adoecido, são devastadoras o suficiente para justificar o ato de tirar a vida (ABP, 2014).

No presente trabalho, observamos as cartas de suicidas sob o viés do autor, a preterir as visões de familiares e amigos desses sujeitos.

4 METODOLOGIA

4.1 Delineamento

Devido às características da temática, optou-se pelo método qualitativo, por não selecionar indivíduos ao acaso, levar em conta casos específicos e não ocorrências gerais, ter recursos e procedimentos ajustáveis e flexíveis e, principalmente, por abordar questões muito subjetivas da natureza humana (Brasil *et al.*, 2018). Para Minayo (2012), a pesquisa qualitativa é essencialmente ligada aos significados, motivos e valores, o que perfaz um espaço profundo das relações humanas, que não são quantificáveis ou passíveis de operacionalização em variáveis imutáveis. O objeto de estudo são cartas e a linguagem escrita traz junto de si além da experiência, a interpretação do autor pelo que foi vivido e é a partir da compreensão, verbo central da pesquisa qualitativa, que se pode exercitar o entendimento das contradições, que são parte das relações sociais (Minayo, 2012).

Os textos escolhidos foram buscados no Google nas opções com todas categorias e na opção de imagens. A seleção dos mesmos não pode incluir muitos critérios devido à escassez de material. Para a análise, os critérios foram textos encontrados em português, espanhol ou inglês que contivessem em seu relato alguma relação conflituosa e a expressão de sentimentos e/ou emoções. Excluiu-se da análise, por conseguinte, os que não abordavam relacionamentos e nem possuíam expressão de sentimentos e emoções ou que não se encaixavam nos fatores de risco citados nesse trabalho, a saber, violências, *bullying* e problemas conjugais.

4.2 Coleta de dados

Foi realizada uma análise documental, que fez uso de cartas disponíveis na internet, de livre acesso ao público, encontradas em jornais virtuais (SalesNafes, Isto é Sergipe, Portal do Amaral, Campos 24 horas), sites (Amanda Todd Legacy, El Mundo) e rede social (Facebook). Optou-se por meios informais de busca devido à sensibilidade do conteúdo e à impossibilidade de acesso livre a fontes mais especializadas, como boletins de ocorrência ou laudos periciais. Nesse contexto, buscadores gerais de informações e notícias foram escolhidos para garantir maior acessibilidade e amplitude de dados.

Tais meios de comunicação foram encontrados através de buscas no Google utilizando as palavras-chave “carta de suicídio”, “carta de despedida”, “suicídio bilhete” e “tirar a vida carta”. As palavras foram selecionadas por estarem ligada aos termos mais comumente usados na expressão de questões relacionadas ao suicídio em documentos escritos, como cartas ou

bilhetes. Buscou-se optar por expressões capazes de abranger variações de contexto que poderiam aparecer de diferentes formas conforme o tipo de texto escrito, de modo a garantir uma maior quantidade de resultados relevantes.

Os documentos considerados de interesse continham no corpo do texto, referências a relações conflituosas e à expressão de sentimentos e emoções, aspectos centrais para a análise proposta. Foram excluídos achados que não abordavam essas temáticas, a fim de manter a linha de raciocínio que tem por objetivo explorar o impacto das relações conflituosas e os sentimentos e emoções suscitados e as cartas de suicídio.

4.3 Análise e interpretação dos dados

Foi realizada uma análise de conteúdo, conceituada como:

[...] um conjunto de técnicas de análises das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 1977, p. 42).

Na análise de conteúdo o analista pode criar o jogo de operações analíticas, de modo a adaptá-lo à natureza do material, a saber, no presente estudo, as cartas (Bardin, 1977). As cartas são formas de comunicar que revelam, além da função da comunicação, que pode ser de diversas naturezas, algo de subjetivo dos sujeitos que a escrevem (Oliveira; Santos; Lacerda, 2020). A partir da linguagem, da temática e da forma como o escritor expressa seus sentimentos e emoções, lhes atribuindo significados singulares, as cartas podem ser entendidas como uma “foto” da compreensão do indivíduo sobre aquilo que escreve.

Para realizar a análise de conteúdo, segue-se as fases: pré-análise; exploração do material; o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (Bardin, 1977). Destaca-se que objetivo central da análise “[...] é compreender criticamente o sentido do que fora indagado, tendo significações explícitas ou subentendidas” (Sousa; Santos, 2020, p. 1406).

Na pré-análise foi feita uma leitura flutuante dos bilhetes e cartas de suicidas que estão disponíveis na internet, em sites tais quais Facebook, TikTok, jornais virtuais e portais de notícias, a partir dos quais foi feita a escolha das cartas que em seu conteúdo discorram a respeito de problemas em relações interpessoais.

Durante a exploração do material, ele foi organizado por categorias de emoções e sentimentos em que buscaremos por expressões de “raiva”, “medo”, “culpa” e “isolamento”, assim como por tipo de relacionamento do suicida com o referido no bilhete, a saber, relação

de cunho romântico, filial e amizades, tendo ou não o termo exato, mas sempre passíveis de ser integrados nessas categorias. Após essa exploração das cartas, será feita a interpretação a partir dos referenciais teóricos em busca da correlação entre relacionamentos disfuncionais, sentimentos e emoções advindas desses relacionamentos e a suas influências sobre o comportamento suicida evidenciado nas cartas.

4.4 Aspectos éticos

As cartas que serão mostradas neste estudo encontram-se disponíveis para acesso na internet, sem registro de propriedade. Com a intenção de não infringir leis de uso de imagem e propriedade intelectual, assim como preservar a privacidade dos autores das cartas, não se fará referência a identidade destes sujeitos no trabalho.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada a análise de sete cartas, as quais foram agrupadas com base na fundamentação teórica (vide seção 3), em três categorias distintas: “cartas sobre abuso sexual”, “cartas sobre infidelidade, separação ou divórcio” e “cartas sobre bullying” (quadro 1). Cada carta foi examinada quanto à relação conflituosa mencionada ou presumida nas reportagens, bem como aos sentimentos ou emoções predominantes observados. A categoria à qual cada uma pertence e o sentimento ou emoção predominante foram determinados pela pesquisadora.

Quadro 1 – Categorização das cartas analisadas

Categorias das cartas	Sobre abuso sexual	Sobre infidelidade, separação ou divórcio	Sobre <i>bullying</i>
Quantidade	2 (“A” e “B”)	3 (“C”, “D” e “E”)	2 (“F” e “G”)
Sentimento/emoção destacado	Desesperança e raiva	Mágoa, culpa, isolamento	Medo, solidão
Principal relação referenciada	Filial e parental	Conjugal	Coleguismo (falta de)

Fonte: Elaborado por Yasmin Zafonatto Vidal, 2024.

No contexto deste estudo, foram selecionadas duas cartas sobre abuso sexual (apêndice A), evidenciando de modo prevalente sentimentos de raiva e desesperança. A carta “A” aborda a relação filial, enquanto a carta “B” menciona apenas que a relação com o abusador era parental e que se tratava de alguém do núcleo familiar mais próximo.

No que tange às cartas relacionadas à temática de infidelidade, separação ou divórcio (apêndice B), há a análise de três delas. A carta “C”, com predominância dos sentimentos de culpa juntamente com aspectos paranóides, trata de uma separação decorrente de um suposto episódio de infidelidade. A carta “D”, referente a uma relação marital que culmina em divórcio, também expressa o sentimento de culpa (evidenciado pelo pedido de perdão) e o sentimento de fracasso, este último explicitado pela própria palavra “fracasso”. O bilhete intitulado “E”, referente a uma união estável que resultou em separação, tem como predominância o sentimento de abandono.

No que concerne às cartas sobre *bullying* (apêndice C), na carta “F”, a relação disfuncional ocorre entre colegas, sendo o medo a emoção citada pela autora. Na última carta analisada, a “G”, tanto a relação quanto a emoção se repetem. Em ambas, há também a semelhança de terem sido redigidas por adolescentes que já haviam tentado suicídio anteriormente.

5.1 Cartas sobre abuso sexual

As cartas lidas que contam sobre estupro mostram um sentimento em comum: a raiva. A carta “A” é a de uma jovem que tirou a vida no ano de 2017. A carta não é direcionada a ninguém específico, no entanto a maior parte da escrita discorre sobre o relacionamento com os pais. Ela traz que¹:

Meu próprio pai me abusou e foi por isso que eu morri por dentro. Eu fui morrendo durante dois anos. Fui vendo minha morte sem poder fazer nada a respeito. [...] eu não quero as lágrimas de meus pais. Eu sentiria nojo delas. Eu sentiria nojo porque eu passei a odiar meu pai e odiar minha nova mãe. [...] Sim, ela sabe do abuso, mas jogou pra debaixo do tapete. Assim como aquela maldita escola em que eu passei os piores momentos da minha vida. (Portal do Amaral, 2017).

O texto “B” é de uma mãe que escreve uma carta aberta em rede social para sua filha pequena, a fim de que mais tarde ela possa compreender tudo que se passava. A autora relata a situação trágica de abuso dentro da família que a levou ao adoecimento e por consequência a não conseguir desempenhar seu papel como profissional “[...] tentei continuar trabalhando e não consegui, desconcentrava-me”², como mãe “Que triste a mãe que você teve, mas não vou mais te afetar, minha menina.” A raiva aqui expressa direciona-se ao abusador e aos familiares “Entendo que ele continua vivo porque aqueles que sabiam adoravam as suas ações, pois em nenhum dos casos fizeram absolutamente nada, apenas continuaram a abraçá-lo e a falar com ele. Nojo.” e

[...] é um pesadelo após outro, sinto muita dor e muita raiva. Tente perdoar, mas é algo difícil, não tanto por ele, mas pelas pessoas que eu amava e que sabiam, mas simplesmente decidiram permitir que ele continuasse e permitiram que ele permanecesse na família [...] (Castaño, 2022).

Ambas as vítimas de violência sexual corroboram a máxima da composição do “tripé” estupro, depressão e suicídio já citado (Silva, 2019), assim como compõe o quadro de mulheres que sofrem abuso e cometem suicídio (Santos *et al.*, 2021).

No trecho que a autora fala que se sentia “morrendo”, “sem poder fazer nada a respeito” na carta “A” e quando na carta “B” tem-se o fato de que a autora não via perspectiva de melhora porque suas tentativas de tratamento não surtiram o efeito que esperava: “[...] tentei com drogas psiquiátricas, assim como com terapia, e mesmo assim não consegui nem te banhar ou te levar

¹ Os trechos das cartas transcritos no presente trabalho, tanto nos capítulos quanto nos apêndices, estão conforme a redação original dos autores, mantendo as inconsistências ortográficas a fim de preservar a autenticidade.

² Este e demais escritos em línguas estrangeiras seguem tradução própria a partir dos originais.

para a escola.” (Castaño, 2022), há a questão da desesperança, um ponto comum em indivíduos com depressão e essa ausência de esperança pode ser o gatilho para o surgimento do suicídio (Laranjeiras, 2015). A desesperança é uma visão negativa sobre o futuro, na qual o indivíduo só consegue imaginar que as vivências serão ruins e que não há escapatória. Pode-se inferir que os sintomas depressivos e a relação disfuncional com os pais foram problemáticas que compuseram o estado mental que culminou na morte autoinfligida.

5.2 Cartas sobre infidelidade, separação ou divórcio

Na carta “C” há um homem que cometeu suicídio e deixou escrito o que e ele mesmo intitulou “Roteiro de Uma Despedida” (Facebook, 2014).

Ele relata já que sofria de depressão e que já havia pensado em suicídio outras vezes, ao longo da carta de 17 páginas, das quais apenas quatro estão disponíveis online.

Comecei a escrever esse documento que intitulei “Roteiro de Uma Despedida”, na madrugada do sábado [...] Fiquei na cama pensando se teria coragem de fazer o que relatei para uma amiga [...] Fiz um relato para ela do quanto estava decepcionado com a M.A. (companheira). [...] Vou tentar relatar o desenrolar, para que você tenha uma ideia de como foi a briga. Vejamos...

Fim do Relacionamento

Achei seu comportamento estranho desde o início do mês de dezembro. Cheguei a comentar com ela. No entanto, ela disse que era a pressão da Universidade. Resolvi respeitá-la. [...] Chegando na sexta-feira, dia 13 de dezembro, nos falamos logo cedo pela manhã [...] Nessa conversa, ela disse que iria para uma confraternização com as amigas da Universidade, parte da noite, pra um barzinho. Eu disse-lhe que não gostaria que ela fosse, pois iria para o centro da azaração e, como estávamos em um relacionamento sério, pois até alianças já tínhamos comprado, não ficaria bem, no meu entender, ela ir. Foi aí que o problema começou. (Facebook, 2014)

A carta segue com o relato de que a companheira foi para a confraternização, mesmo ele alertando que as amigas “não tinham a menor consideração por ela”. Na carta ele fala que passou a orar para decidir o que fazer sobre o relacionamento e que a companheira fez uma postagem em rede social dizendo que “Homem para ficar comigo tem que respeitar minhas vontades”, o que o autor compreendeu como uma “afronta” e que teria acontecido “alguma coisa”. O homem enviou uma mensagem à companheira rompendo o relacionamento.

Seguiram com uma discussão por Whatsapp, na qual ele citou que “Deus está guardado a vingança”, o que ela compreendeu como uma ameaça de morte e disse que iria processá-lo. Ele diz que ela conhecia a Bíblia, sabia que era uma passagem, mas que como “Satanás também conhecida a palavra e tentou Jesus, usando-a” de modo que a ex companheira seria para ele “a figura personificada do verdadeiro Satanás” (Facebook, 2014).

A carta segue com o planejamento do suicídio, onde o sujeito relata formas que pensou de tirar a sua vida, que foi pulando de uma ponte ou causando um acidente de carro - no entanto, esses meios, a seu ver, poderiam falhar ou trazer problemas a terceiros. Segue o próximo excerto:

Como você pode ver, a minha situação não era nada boa. Só que no momento que eu estava fazendo este ato, eu estava carregado com a culpa da minha desgraça. Achando que errei ao deixar minha família e errei no trato com M.A., sufocando-a ao ponto de não querer mais nada comigo. Só que a revelação da traição de ter quebrado um acordo, onde ela foi por tantas vezes alertada, foi doloroso demais. Estou querendo falar com ela só para perguntar uma coisa: Por que? (Facebook, 2014)

Encerra a carta com “Se ela for convincente e verdadeira, pode até ser que eu a perdoe e, principalmente, possa me perdoar por ter caído na armadilha que o Satanás me colocou.” Esta carta, por tanto, mostra o como uma traição afetou um homem que já tinha histórico de depressão. Ele traz que houve uma quebra de acordo, que o magoou e fez sentir-se culpado. Foi um causador de grande estresse emocional, que é fator preditor do suicídio (Sampaio, 2021). Adicionalmente, pode-se extrair desse extenso relato algumas situações e falas condizentes com estados psicóticos, como o delírio que, segundo a Associação Americana de Psiquiatria, é uma falsa crença arraigada em uma interpretação equivocada da realidade externa, mantida com firmeza mesmo quando a maioria das outras pessoas acredita de forma contrária (APA, 2004) porque a convicção da traição não é pautada por provas, mas por uma certeza percebida apenas pela concepção do sujeito autor da carta.

Carta “D” é de um homem de 50 anos que deixou um texto escrito à mão. A reportagem informa que esposa e filho haviam ido morar no Pará recentemente.

Informa senha do celular, telefone do compadre e amigo com a mensagem “ligar p/ os dois e (trecho ilegível) forças para me enterrar o mais rápido possível” e também “minha roupa e sapatos para ser enterrado *está* separado dentro do guarda roupas”. Fora questões “práticas”, o homem faz um breve relato: “No mais é pedir perdão à Deus, minha família e as pessoas a quem eu devo. A falta da minha família, de amigos, as inúmeras dívidas que contra (não porque quis) e o fracasso do meu sonho, em ser um empresário bem sucedido, foram demais para mim” (Salesnafes, 2015).

No registro “E” tem-se um bilhete deixado por um homem de 60 anos. A reportagem informa que ele seria “recém-separado”. “Não consegui ficar longe de meus filhos J.S. e G.S. e da minha mulher A.S.. Beijos do Z.S.” (Campos 24 Horas, 2015).

A mobilização emocional pós-separação além de intensa devido ao rompimento com aquilo que é conhecido, é marcada por um sentimento de perda, que pode levar a atitudes irracionais, ilógicas e impulsivas (Marcondes; Trierweiler; Cruz, 2006), como alguns suicídios.

Nas cartas se vê a decepção com o contexto da separação, no caso “D” há também a falência, o que gerou um sentimento de isolamento e levou à perda da esperança, um sinal comum aos que têm ideiação suicida.

5.3 Cartas sobre *bullying* e violência

A carta “F” é a tradução livre do vídeo postado por uma adolescente canadense no YouTube, no qual ela compartilha “placas”, compondo uma carta, descrevendo sua história e sentimentos a respeito da perseguição que sofreu, que foi do *cyberbullying* à agressão física. O caso ficou muito conhecido devido à “viralização” do vídeo, que antecedeu o enforcamento da jovem de 15 anos, em outubro de 2012 (Amanda Todd Legacy, s.d.).

O caso do suicídio de A. T. tem início com o *cyberbullying*. Ela foi coagida a expor-se durante uma conversa online, que sem consentimento prévio foi gravada, e posteriormente usada para chantageá-la. Como ela não cedeu, a imagem foi divulgada, resultando em uma série de eventos que culminaram em agressão física, alienação social e graves transtornos mentais, como ansiedade, depressão e transtorno de pânico.

A jovem buscou amparo em álcool, drogas e auto-mutilação e mesmo após mudar de residência, A. T. continuou a ser alvo de chantagem, o que a levou a um estado de isolamento e autodestruição progressiva.

Um triângulo amoroso levou a um episódio de agressão física perpetrado por indivíduos próximos. Ela descreve: “Sentia-me como uma piada neste mundo” e “[...] eu só fui e me deitei em uma vala e meu pai me encontrou. Eu queria tanto morrer... quando ele me levou para casa, eu bebi água sanitária... A ambulância veio e me levou para o hospital e me salvou.” (Amanda Todd Legacy, s.d.). Essa foi uma das tentativas de suicídio decorrentes da humilhação pública da vítima.

Na internet a perseguição seguia e pessoas comentavam que ela deveria ter morrido e a “marcavam” em fotos de água de sanitária e valas. O adoecimento de A.T. é crescente, ela passa a expressar cada vez mais sua insatisfação com a vida: “Agora estou constantemente chorando... todos os dias eu penso por que ainda estou aqui? Minha ansiedade está horrível agora, não saí nenhuma vez neste verão... tudo por causa do meu passado... a vida nunca vai melhorar...” (Amanda Todd Legacy, s.d.).

Mesmo com tratamento psicoterapêutico e farmacológico, a sensação de solidão e a vontade de desistir persistiram, revelando a magnitude do trauma vivenciado. Sua expressão final no vídeo de despedida mostra o cansaço da luta que culminou no fim trágico da vida da adolescente:

Me sinto presa... é o que restou de mim ... nada para isso.
Eu não tenho ninguém
Eu preciso de alguém
Meu nome é A.T.

A carta “G” é a deixada por um jovem espanhol, de 12 anos, que foi vítima de *bullying*, praticado por um colega de escola. Em 26 de março de 2019 o autor da carta chegou a contar à professora sobre a situação, mas não houve nenhuma atitude por parte da instituição. Então, no primeiro dia de abril, após deixar uma carta virtual, ele pulou do sexto andar (Duran, 2019).

No discorrer de sua carta, o jovem relata que a ideia do suicídio já havia passado por sua cabeça antes de executá-la - assim como tem indicado estudos na área, o suicida costuma passar pela fase da ideação antes de traçar planos (Harmer, 2023): “[...] tenho que dizer que a ideia do suicídio tem me assombrado desde 2016 mas sempre foi algo que desaparecia em instantes até agora...”. Além disso, o desgosto pela vida e a sensação de não haver como “melhorar” são observadas tanto na carta de A.T., como nesta. Ele conta que “[...] depois percebi que nesse ponto da minha vida não tinha mais objetivos naquele dia não vi mais futuro apenas vi um buraco negro escuro” (Duran, 2019).

Um sentimento descrito pelo adolescente foi o medo: “Mas além disso ter que suportar 6 horas em que pouco a pouco começava a ter mais medo e assim foi meu último mês de vida.” e ainda “Também percebi algo que me horrorizou. O fato é que quando ele me insultava e eu ia brigar com ele mas não senti raiva como outras vezes senti medo e temor” (Duran, 2019). O medo é uma emoção primária que, a princípio, pode ter um papel protetor, pois impede que os sujeitos se coloquem em situações de perigo - no entanto, o medo também pode gerar retraimento social, apatia, tristeza.

É comum que a pessoa que sente medo tente afastar-se do objeto causador da emoção (Schoen; Vitale, 2012), mas no caso do jovem, sua desesperança era baseada justamente no fato de ser obrigado a terminar os estudos. Ele diz que “meu Deus, só se passaram dois anos e já me sinto assim sem forças”.

Estas histórias devastadoras são um lembrete dos perigos do *bullying* e *cyberbullying* e da importância de medidas preventivas e de apoio emocional para aqueles que são vítimas de perseguições, especialmente adolescentes.

6 CONCLUSÃO

A partir da análise dos padrões emocionais observado nas sete cartas e o posterior agrupamento nas categorias abuso sexual, infidelidade/separação/divórcio e *bullying*, constatamos que as categorias apresentaram especificações condizentes a cada tipo de relação conflituosa descrita.

Nas cartas que discorreram a respeito de abuso sexual, destacaram-se os sentimentos de raiva e desesperança. Nos escritos que enfocaram infidelidade/separação/divórcio, pode-se perceber sentimentos de culpa e abandono. No que tange a *bullying*, o medo fez-se mais presente. Alguns fatores protetivos foram identificados de acordo com a natureza das cartas analisadas. Nas cartas que abordavam abuso sexual, um possível fator protetivo seria o aumento da confiança no sistema de justiça, permitindo que as vítimas buscassem serviços jurídicos para responsabilizar seus agressores. Isso poderia aumentar a esperança e reduzir a raiva em relação à situação degradante a que foram submetidas. Nas cartas que discutiam relacionamentos conjugais, um fator protetivo social com impacto positivo seria a disponibilidade de serviços de psicoterapia gratuitos ou acessíveis. Esses serviços ajudariam os indivíduos a desenvolver técnicas de enfrentamento positivas em momentos de turbulência nas relações. Nas cartas relacionadas ao bullying, um fator protetivo essencial seria uma abordagem que tratasse a intimidação como um tema central nas instituições de ensino. Além disso, essas instituições deveriam assumir maior responsabilidade por prevenir o bullying e apoiar as vítimas, uma vez que, conforme observado, houve pouca ação nesse sentido.

Além desses fatores específicos, políticas de saúde mental que oferecessem atendimento rápido e eficaz também teriam sido protetivas em todas as categorias. Outro ponto importante seria a abordagem responsável do suicídio nas mídias, ajudando amigos e familiares a identificar sinais de fragilidade em seus entes queridos, bem como a restrição ao acesso a armas de fogo.

Foram dificuldades do projeto a questão do uso adequado de imagem e texto, respeitando implicações jurídicas, assim como a escassez de conteúdo sobre o tema. A limitação a ser considerada é a falta de credibilidade ou reconhecimento das mídias que dispunham de cartas ou bilhetes de suicídio, posto que a maior parte do conteúdo adveio de blogs e redes sociais.

A partir da categorização e análise das cartas, constatamos que os conflitos, emoções e sentimentos observados apontam para a complexidade emocional que permeia os indivíduos que vivenciaram essas experiências negativas. Tais constatações, por sua vez, ofertam subsídios para pesquisas que aprofundem a correlação entre os conflitos, emoções e sentimentos

observados, outros traumas e comportamento suicida. Sugere-se futuramente estudos que aprofundem a relação entre diferentes tipos de trauma e comportamento suicida, assim como os fatores de proteção mais adequados para cada especificidade. Outras possibilidade de estudo complementar são observar como fatores de gênero e idade influenciam as tomadas de decisão dos sujeitos, de que maneira a mídia afeta os indivíduos com a falta ou inadequação da abordagem acerca de saúde mental, estudos observacionais comparativos entre países que mostrem o papel das políticas públicas como fatores protetivos, análise do impacto das redes de apoio para superação de momentos de crise a partir do acompanhamento de grupos terapêuticos por um período de tempo, entre outros.

Conclui-se que a pesquisa nessas áreas não apenas aumentará nossa compreensão dos fatores de risco e proteção associados ao comportamento suicida, mas também fornecerá informações importantes para o desenvolvimento de políticas públicas e intervenções psicossociais mais eficazes que atendam às necessidades individuais e coletivas.

REFERÊNCIAS

- AMANDA TODD LEGACY. **Amanda's Videos**. s.d. Disponível em: <https://www.amandatoddlegacy.org/amanda-videos.html>. Acesso em: 08 mar. 2024.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais IV-TR**. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 2004.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). **Suicídio**: Informando para prevenir. Brasília: Conselho Federal de Medicina, 2014. Disponível em: <https://www.ufpb.br/cras/contents/documentos/cartilha-sobre-suicidio.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2024.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Lisboa edições 70, 1977. Disponível em: https://www.academia.edu/8164823/LAURENCE_BAROIN?from=cover_page. Acesso em: 11 jun. 2023.
- BERTOLETE, J. M.; FLEISCHMANN, A. Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective. **World Psychiatry**. n. 3, v. 1, p. 181-185, out. 2002. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489848/>. Acesso em: 19 mai. 2023.
- BERTOLETE, J. M. *et al.* Suicide, suicide attempts and pesticides: A major hidden public health problem. **Bulletin of the World Health Organization**, n. 4, v. 84, p. 260, abr. 2006. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2627326/>. Acesso em: 19 mai. 2023.
- BORTEGA, N. Comportamento suicida: epidemiologia. **Revista de Psicologia USP**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 231-236, mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/HBQQM7PGMRLfr76XRGVYnFp/?format=pdf>. Acesso em: 27 mai. 2023.
- BRASIL, C. C. P.; CALDAS, J. M. P.; SILVA, R. M. da; BEZERRA, I. C. Considerações introdutórias. Reflexões sobre a pesquisa qualitativa na saúde. In: SILVA, R. *et al.* **Estudos qualitativos**: enfoques teóricos e técnicas de coleta de informação. Sobral: Edições UVA, 2018. Disponível em: https://portais.univasf.edu.br/medicina-pa/pesquisa/producao_cientifica/experiencias-qualitativas-ebook. Acesso em: 11 jun. 2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. Assessoria de Comunicação Social. **MEC apoia enfrentamento ao bullying e violência nas escolas**. Brasília, abr. 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/222-537011943/62581-mec-apoia-enfrentamento-ao-bullying-e-violencia-nas-escolas>. Acesso em: 03 jun. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Impacto da violência na saúde das crianças e adolescentes**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/impacto_violencia_saude_crianças.pdf. Acesso em: 02 jun. 2023.
- BULLYING. In: PRIBERAM Dicionário. Lisboa: Priberam, 2023. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/bullying>. Acesso em: 09 jun. 2023.
- CAMPOS 24 HORAS. Homem se joga do nono andar do Formosão e morre. **Campos 24 horas**, Campos dos Goytacazes, 21 abril 2015. Notícia. Disponível em:

<https://campos24horas.com.br/noticia/homem-se-joga-do-nono-andar-do-formosao>. Acesso em: 30 mar. 2024.

CASTAÑO, Karen. Resumen de los últimos meses. 04 out. 2022. **Facebook**: karen.castano.75033. Disponível em:

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02eXasEBvLiTUdvEXRm4wVhprnbc6BBuV8qMdvPJE8bmXLP4ApHGS2BtxcVWZocZyml&id=100064312593019&paipv=0&ea v=Afbog5VY2qEUOXVYKjnxU0z0fv3Tnbajmi1dkgqhU4mQ_SJUg3N1pT3uOWpNbH56g&_rdr. Acesso em: 09 abr. 2024.

CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC/USA). **Vital Signs.Suicide rising across the US**. Washington: CDC, jun. 2018. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vitalsigns/suicide/infographic.html>. Acesso em: 04 jun. 2023.

CEZAR, A; VASCONCELOS, H. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 4-14, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 31 mai. 2023.

DEVRIES, K. *et al.* Violence against women is strongly associated with suicide attempts: Evidence from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 72, n. 1, p. 79-86, jul. 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21676510/>. Acesso em: 06 jun. 2023.

DIAS, M. L. **Suicídio**: testemunhos de adeus. São Paulo: Editora Brasiliense, 1991.

DURAN, L. A carta de suicídio de Andrés, o menor que sofreu bullying: “Tive que aguentar seis horas de medo”. **El Mundo**, Madrid, 11 abril 2019. Disponível em: <https://www.elmundo.es/madrid/2019/04/11/5cae3f27fc6c8330088b4678.html>. Acesso em: 4 mai. 2024.

DURKHEIM, E. **O suicídio**: estudo de sociologia. 3ª ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2019.

FAVRIL L.; YU R.;UYAR A., *et al.* Risk factors for suicide in adults: systematic review and meta-analysis of psychological autopsy studies: **Evid Based Ment Health**, Oxford, n.1, v. 25, p.148-155, nov.,2022. Disponível em: <https://mentalhealth.bmj.com/content/25/4/148>. Acesso em: 27 mai.2023

GUILLEN, L. D. *et al.* Percepção da realidade. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE NEUROCIÊNCIAS DA GRANDE DOURADOS, 3., v. 1, 2012, Grande Dourados. **Anais [...]** Grande Dourados: SINGraD, 2012.

HARMER, B *et al.* Ideação Suicida. **StatPearls**. fev. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565877/>. Acesso em: 27 mai. 2023.

ISTO É SERGIPE. Aracaju, 28 janeiro 2014. Disponível em: https://www.facebook.com/photo/?fbid=189328041277413&set=a.189327061277511&local e=pt_BR. Acesso em: 30 mar. 2024.

KEHDI, R. Tentativa de Suicídio associada à Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes. **Coleção Digital PUC-Rio**, Rio de Janeiro, p. 1-24, dez., 2012. Disponível em:

<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/20629/20629.PDF>. Acesso em: 04 jun. 2023.

KOYANAGI, A. *et al.* Bullying Victimization and Suicide Attempt Among Adolescents Aged 12–15 Years From 48 Countries. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, n. 9, v. 57, p. 907-918, set. 2019. Disponível em: [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(19\)30209-6/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(19)30209-6/fulltext). Acesso em: 02 jun. 2023.

LARANJEIRAS, P. **A relação entre depressão e ideação suicida em jovens adultos: o papel mediador da desesperança e da dor mental.** 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Departamento de Psicologia. Universidade de Évora, Évora, 2015. Disponível em: https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/16838?mode=full&submit_simple=Mostrar+registro+em+formato+completo. Acesso em: 02 jun. 2023.

MARCONDES, M.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 26, n. 1, p. 94-105, mar. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932006000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 abr. 2024.

MASSI, M. Suicídio. **Rev. bras. psicanál.**, São Paulo, v. 53, n. 4, p. 17-20, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2019000400001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 mai. 2023.

MINAYO, M. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciênc. saúde coletiva**, n. 3, v. 17, p. 621-626, mar. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMff/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2023.

O desafio do conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde. 14ª ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 2010. Disponível em: <https://livrogratuitosja.com/wp-content/uploads/2022/04/O-DESAFIO-DO-CONHECIMENTO-ATUALIZADO.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2023.

MINOIS, G. **História do suicídio:** a sociedade ocidental diante da morte voluntária. São Paulo: Editora UNESP, 2018.

OLIVEIRA, S. **Diferenças de Gênero na vivência da viuvez na idade adulta avançada:** depressão, mecanismo de defesa e satisfação com a vida. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Núcleo de Psicologia Clínica Dinâmica, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2012. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8182/1/ulfpie043208_tm.pdf. Acesso em: 06 jun. 2023.

OLIVEIRA, V; SANTOS, A; LACERDA, M. O recurso da “metodologia de cartas” como forma de captura dos luxos urbanos de jovens contemporâneos. **Desidades - Revista Eletrônica de divulgação científica da infância e da juventude**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 77-92, ago., 2020. Disponível em: https://desidades.ufrj.br/wp-content/uploads/DESidades27_PT.pdf. Acesso em: 11 jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Prevenção do suicídio:** um manual para profissionais da mídia. Geneva: OMS, 2000. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67604/WHO_MNH_MBD_00.2_por.pdf;jsessionid=74857187510807F778DC93383E4C56A3?sequence=7. Acesso em: 02 jun. 2023.

PEÑA, G. *et al.* El bullying y el suicidio en el escenario universitario. **Revista Colombiana de Ciencias Sociales**, Medellín, n. 2, v. 4, p. 298-310, 2013. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123784>. Acesso em: 03 jun. 2023.

3PEREIRA, V.; FENSTERSEIFER, Liza. “Eu queria que alguém percebesse, mas ninguém percebeu”: o que revelam as cartas deixadas por suicidas. **Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Belo Horizonte, v. 4, n. 7, jan./jun. 2019. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/20768/15040>. Acesso em: 03 jun. 2023.

PORTAL DO AMARAL. Tragédia | Jovem comete suicídio e deixou carta acusando o “pai” de tê-la abusado sexualmente. **Portal do Amaral**, Gurupi, 15 abril 2017. Disponível em: <https://portaldoamaral.com.br/tragedia-jovem-comete-suicidio-e-deixou-carta-acusando-o-pai-de-te-la-abusado-sexualmente-2/>. Acesso em: 15 mar. 2024.

QUESADO, Andrea A.; FIGUEIREDO, Carlos G.S.; SILVA, Antônio G.; et al. Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio: orientações para educadores e profissionais da saúde. Fortaleza: **Fundação Demócrito Rocha**, 2020. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_prevencao_automutilacao_suicidio_orientacoes_educadores_profissionais_saude.pdf. Acesso em: 19 mai. 2023.

RABELO, E. **A morte de si por escrito: análise fenomenológica de cartas e bilhetes deixados por pessoas que se mataram**. 2019. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-22112019-114147/publico/rabelo_corrigida.pdf. Acesso em: 20 mai. 2023.

RANGEL, G. O tabu da morte e a prevenção do suicídio nas universidades federais. **Revista Guará**, Espírito Santo, n. 1, v. 15, p. 98-109, abr. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/guara/article/view/38234/26957>. Acesso em: 27 mai. 2023.

SAMPAIO, G. Uma investigação da relação entre divórcios e suicídios no Brasil e no Estado do Ceará. 2021. Dissertação (Mestrado em Economia de Empresas) - Programa de Economia Profissional, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/59229/1/2021_dis_gnsampaio.pdf. Acesso em: 06 jun. 2023.

SANTOS, N. *et al.* Violência contra a Mulher e Comportamento Suicida. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 31, p. 505-514, 2021. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/3805>. Acesso em: 03 jun. 2023.

SAPIENZA, G; PEDROMÔNICO, M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 2, p. 209-216, mai./ago. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/stYqQ6cvpzPJRdqFwRr8NtH/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Factores%20de%20prote%C3%A7%C3%A3o%20s%C3%A3o%20descritos,mecanismos%20de%20prote%C3%A7%C3%A3o%20nesta%20rela%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 11 jun. 2023.

SATTLER, M; TAVARES, A; SILVA, I. A infidelidade no relacionamento amoroso: possibilidades no trabalho clínico com casais. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 162-175, jul. 2017. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679494X2017000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 jun. 2023.

SCHOEN, T; VITALLE, M. Tenho medo de quê? **Revista Paulista de Pediatria**, 2012, v. 30, n. 1, p. 72-78, mar. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/68Bwg46L5GXrQtTTxfw9cPf/?lang=pt#>. Acesso em: 04 mai. 2024.

SELESNAFES. Suicídio: “Foi demais pra mim” diz carta suicida deixada por empresário. **SelesNafes**, Amapá, 23 agosto 2015. Disponível em: <https://selesnafes.com/2015/08/suicidio-foi-demais-pra-mim-diz-carta-suicida-deixada-por-empresario/>. Acesso em: 30 mar. 2024.

SHABALIN, L., DIBLASI, E. *et al.* Genome-wide association study meta-analysis of suicide death and suicidal behavior. **Molecular Psychiatry**, n. 28, p. 891–900, 2023. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41380-022-01828-9>. Acesso em: 19 mai. 2024.

SILVA, A. Estupro e tentativa de suicídio: o impacto social no cotidiano da mulher. In: PEREIRA, E. **Saúde mental: um campo em construção**. Ponta Grossa, Atena, 2019. p. 116-127. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/post/estupro-e-tentativa-de-suicidio-o-impacto-social-no-cotidiano-da-mulher>. Acesso em: 04 jun. 2023.

SILVA, L; LIMA, R; TOMAZ, R. Suicídio e violência: revisão sistemática e análise de dado. SEMINÁRIO DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNIEVANGÉLICA, IV, 2020, Anápolis. **Anais eletrônicos [...]** Anápolis: Portal de Periódicos Eletrônicos UniEvangélica, 2020, p. 1-30. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/11306>. Acesso em: 04 jun. 2023.

SILVA, D; MARCOLAN, J. O impacto das relações familiares no comportamento suicida. **Research, Society and Development**, n. 2, v. 10, p. 1-10, fev. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/12349/11109/163767#:~:text=Sabe%2Dse%20que%20no%20comportamento,familiares%20conflituosos%20e%20din%C3%A2mica%20familiar>. Acesso em: 03 jun. 2023.

SILVA, L; OLIVEIRA, M. Violência contra a mulher: revisão sistemática da produção científica nacional no período de 2009 a 2013. **Ciência e Saúde Coletiva, Brasília**, v. 20, n. 11, p. 3523-3531, nov. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tWkf7gCRjdr8wxNFCqqjszL/?lang=pt#>. Acesso em: 04 jun. 2023.

SOUSA, J; SANTOS, S. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, Juiz de Fora: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, jul.-dez. 2020. Acesso em: 11 jun. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/RPDE/article/view/31559/22049>. Acesso em: 11 jun. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Suicide Prevention Day 2022 - Creating hope Through Action**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-2022>. Acesso em: 04 jun. 2023.

_____. **Suicide worldwide in 2019: global health estimates**. Geneva: 2021. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341728/9789240026643-eng.pdf>. Acesso

em: 19 mai. 2023.

_____. **Preventing suicide:** a global imperative. Luxemburgo: 2014. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 19 mai. 2023.

APÊNDICE A – Cartas sobre abuso sexual transcritas na íntegra

Carta “A”

Eu sei que a decisão que eu tomei foi totalmente desqualificada e imoral. Quem diabos é para tirar a própria vida?

Mas eu posso dizer uma coisa: Pra que serve o livre arbítrio?

A vida é minha, a essência é minha. Respeitem.

As pessoas passam a vida inteira julgando tudo que vêem. Jogam palavras que não voltam, olhares que machucam, rejeitam, maltratam, usam. Isso dói, tá legal? O ser humano vai guardando isso dentro de si até formar uma grande bola prestes a explodir. Você pode ver uma pessoa sorrindo, parecendo feliz, mas não se engane, sempre há coisas além. Por isso somos cegos. Nunca vemos além.

Aquela menina sentada de cabeça baixa tá precisando de ajuda. Mas o que as pessoas fazem? “Fulana está na bad”.

Que sociedade maldita. Como se tristeza fosse algo irrelevante, que não precisa de atenção. Idiotas. Quando é tarde eles se perguntam o que tinha de errado. Pais que não vêem seus filhos se cortando, se drogando, se destruindo. Escolas que não vêem o bullying debaixo do seu nariz. Pais que estrupam os filhos, mães que humilham, irmãos que rejeitam.

Malditos. Malditos.

Tudo isso acima faz a mente humana enlouquecer, sabia? Ela definha, fica angustiada e cheia de coisas inexplicáveis, pensamentos perigosos. Você vê no jornal aquele jovem que matou inúmeros estudantes e julga. Já parou pra pensar o que levou ele fazer aquilo? Será que não foi a hipocrisia e idiotice da sociedade?

Essa sociedade que nos coloca em um lugar durante anos, em total humilhação e depois quer escolher um futuro pra nós.

Ninguém nunca vê. Até que é tarde.

Eu não queria morrer. Eu penso que tenho um futuro pela frente. Eu sei que tenho. Tenho mais amigos para fazer, mais músicas para escutar, mais pessoas para namorar, mais shows para ir. Tanta coisa.

Mas sabe o que eu e outras milhões de pessoas pensam sobre isso?

“Eu não tenho força de vontade para continuar. Eu não sou forte, eu não consigo seguir em frente sem derrubar mais uma lágrima”.

Sejam mais gentis, por favor. Amem mais, ajudem mais, vejam mais, peguem na mão de pessoas

que estão se afogando. Dê sua mão.

Dê um sorriso.

Eu tenho inúmeros motivos para ter feito o que fiz. Meu próprio pai me abusou e foi por isso que eu morri por dentro. Eu fui morrendo durante dois anos. Fui vendo minha morte sem poder fazer nada a respeito. Quantos cortes eu não fiz?

Eu até apelei a drogas, o que não resultou em nada.

Meu pai iniciou a destruição.

Minha mãe me tirou minha rotina e passou a assistir tudo em total inconsciência. Eu sei que ela via, mas quem disse que ela percebia? Ela era uma mãe tão atenciosa, o que aconteceu? Porque ela ficou tão alheia? Porque ela demonstra amar mais a meu irmão? Porque ela não me ama? Porque ela não me abraça e me beija assim como ela faz com meu irmão?

Porque ela me humilha por causa de um erro tão pequeno?

Porque ela não pergunta como foi meu dia na escola? Porque ela não quer saber o motivo de eu estar tanto tempo trancada no quarto? Porque ela não pergunta o motivo de eu usar tanta blusa de manga comprida?

Ela tá deixando eu morrer sem fazer nada. E eu não quero as lágrimas de meus pais. Eu sentiria nojo delas. Eu sentiria nojo porque eu passei a odiar meu pai e odiar minha nova mãe. Porque eu ainda amo aquela mãe que me abraçava e me beijava. É como se ela não me amasse mais porque fui usada pelo meu pai, como se ela sentisse nojo de mim.

Sim, ela sabe do abuso, mas jogou pra debaixo do tapete. Assim como aquela maldita escola em que eu passei os piores momentos da minha vida.

Eu já tentei suicídio outras vezes. E isso é horrível, porque eu já sei a sensação.

Pensar em suicídio é uma coisa, mas planejar e ir no ponto é outra.

Dá aquele aperto no peito, aquela sensação de frio na barriga. “O que acontecerá depois disso?”

Eu não acredito em deus, eu creio que depois disso não há nada.

Mas enfim, fazer isso é difícil. Eu sou muito covarde.

Eu irei deixar muita coisa no mundo e o mundo irá perder muita coisa. Eu sou diferente. Eu sou uma daquelas pessoas que os outros precisam.

As vezes acho que sou hipócrita porque eu vejo pessoas depressivas e vou ajudar, dar conselhos, tirar a pessoa daquela situação. Mas eu não faço isso comigo. Porque não dá mais. Droga, eu queria tanto ficar aqui. Porque ninguém me ajudou antes?

Ontem vi pessoas dizendo que a série 13 reasons why influência jovens a se suicidarem. Mas eu não acho isso.

Eu Estava planejando tirar minha vida a meses e essa serie só fez eu parar e pensar: Estou prestes a fazer algo muito idiota”.

Sim, eu tinha desistido de tirar minha vida por causa de uma série, mas depois algo mudou. Eu voltei com a decisão.

Então eu digo: Eu não me matei porque uma série me influenciou, não pensem isso . Eu me matei porque eu não aguentava mais existir assim. Eu ja estava morta, o que mais eu serviria nesse mundo? Uma garota totalmente sem essência, sem nada por dentro. Já imaginou um oceano no meio da tempestade? O céu escuro? É assim dentro de mim. Mas tudo silencioso. Tudo muito destruído e silencioso. Tudo muito angustiante e doloroso.

É difícil acordar de manhã e pensar:

“Mais um dia em que irei ter lembranças más” “Mais um dia ao lado de pessoas que não me amam, que me odeiam””Mais um dia sentindo uma imensa vontade de chorar em todos os momentos” “Mais um dia desejando morrer”

Então eu quero pedir que sejam mais tolerantes. Depressão não é frescura.

Não neguem ajuda a aqueles que estão angustiados, no fundo do poço.

E quando forem se lembrar de mim, pensem em uma Thalia verdadeira. Aquela feliz que vocês viam era total mentira.”

Adeus

T.M.

Carta “B”

Resumen de los últimos meses:

Para cuando se publiquen estas palabras ya estoy muerta o me quedan 10 min, así que sientese

que tal vez lo que diré sea largo, tiendo a dar muchas vueltas, tengo la ansiedad al máximo y los dedos ágiles.

He decidido romper silencio de meses y hacer pública la situación, porque no confío en nadie lo suficiente para creer que si entregarían este mensaje, además en esta red social no lo esconderán fácil y mi hija algún día lo verá, pues, todos tienen un deseo antes del deceso y ese es el mio.

Todos contamos las cosas según nuestro punto de vista, daré el mio dado que no quiero que a Gabriela le cuenten algo que no es o tenga una idea errónea de lo sucedido. Además, La idea es que entiendas muy bien que aunque yo no este en cuerpo, cuando lo leas si lo estaré en unas pocas palabras que ayudarán a formarte cómo una gran mujer, a entender y perdonarme. Será muy duro pero quiero que lo sepas.

La gente puede ser muy cruel, incluso yo y me habian hecho y habían pasado cosas fuertes para mi y había destapado varias ollas podridas pero hace 4 meses todo por lo que estaba trabajando se derrumbó, me perdí. Revocé la copa con esto.

Era feliz y estaba creciendo cómo mamá, empresaria incluso estaba haciendo dinero no solo para mi, sino para otras personas, estaba por tan buen camino que nuestra vida económica iba a cambiar de manera abundante, estaba haciendo dinero por 3 cosas diferentes, pero que necesitaban mi 100%, también tenía un nuevo amor que era lo máximo, un hombre especial, muy guapo y que me hacia sentir la mujer mas feliz del mundo, un gran ser, muy completo, lo amé con el alma ¡que suerte la que comparta la vida con él! Si no odiara tanto vivir hubiera sido la compañía perfecta para nosotras y los muchachos, te quiso mucho y fue muy bueno con nosotras, espero que no pierdas contacto con él te hará bien escucharlo; todo marchaba con dificultades como normalmente pasa, pero todo estaba muy bien.

Ahora bien, a inicios de junio del presente año me doy cuenta que mi familia estaba mal, muy mal, no entraré en detalles pero este todo lo peor fue que permitieron y también permití gracias a cosas que desconocia y a mi negación que durmieras a tus 3 años más de una noche en la misma cama que mi abusador y el abusador de otras niñas de la familia y amigas cercanas. Se supone que el pueblo mata a todo aquel que la debe (un amigo nuestro nos iba a hacer el favor, pero lo mataron primero) y entiendo que él sigue vivo por que a los que sabian les encantaban sus acciones, por algo en ninguno de los casos hicieron absolutamente nada, solo seguir abrazandolo y hablando con él. Gas.

Desde que me abrieron los ojos no duermo bien, es pesadilla tras pesadilla, siento mucho dolor y mucha rabia, intente perdonar, pero es algo difícil, y no tanto por él sino por las personas que yo amaba y que sabian pero simplemente decidieron dejar que lo siguiera haciendo y permitiendo que siguiera en la familia, dejando que conviviera con nosotras, mas debuenas las

que alejaron y no tuvieron que estar ahí. Dejé de salir para no encontrarme con él y cometer algún error (igual tocó a mi puerta y sufrí mi primer ataque de pánico), comencé a comer mucho y aveces muy poco, vomitaba sin razón, volvió la migraña, no me bañaba, dejé de entrenar a la perra que llamaste lila porque no te dejé ponerla Tanque, descuidé a los gatos: una la llamamos Marte y al otro lo llamaste Dante, no te llevaba al jardín, dejé de cocinar rico, dejé de bailar, mentía sobre todo y mas sobre los planes a futuro para evitar TODO, dejé de pagar mis facturas, dejé cosas de lado que tenía pendiente en el momento, dejé de hacer pijamadas con tus amigos, dejé de lado mi trabajo, dejé de estudiar, mis manos tiemblan por todo y por nada, eliminé los datos de mi proyecto más importante un edificio autosustentablepues una meta que estaba contruyendo desde mis 9 años casualmente la edad que tienes planeado entrar en la Nasa, lloré cada vez que estaba sola para que ustedes no me vieran, le daba golpes a la pared, me odié por lo que permití y no me refiero solo a lo de él, odié mi pasado en el que respeté a quien no lo merecía, paré un proyecto sobre la dolarización que apenas estaba empezando, dejé el modelaje y dije que me echaron, dejé de enseñarte lo suficiente o lo que querías, es muy gracioso porque cuando te respondía cualquier cosa me decias «eso no tiene sentido mamá» , dejaba que te llevaran para medellín para evitar pegarte toda esta mierda, dejé que hicieran con migo lo que les dió la gana, dejé que hablaran de mi cosas que no eran, no me defendí, detuve mi vida, no cobraba dinero que me debían, dejé de ver bien por el ojo derecho-todo es nublado, mis brazos los siento debiles, dejé de acariciar a mi amor, a mis niñas y a mis mascotas, el dinero que no pagaba era porque mi trabajo es de concentración y de mucha psicología y después de esto perdí 1.000 dolares en mi broquer, igual intente seguir trabajando y no lo logré, me desconsentaba inmediatamente, por poco y daño mis computadores de la impotencia que sentía, menos mal no soy impulsiva, o si no, no hubiera sido lo único que hubiera dañado. Retiré el capital completo para entregar ganancias de los que estaban a corto plazo, entregar capital a los demás y con lo mio montar otro bar o algo que no requiriera mucho de mi mente ya demente, no informaba nada a las personas con las que tenia capital, es más, tome decisiones con su dinero sin consultarles nada. Al retirar el banco tiene unos días para el depósito y retiene los fondos cuando es en dolares para consultar procedencia, cuando retiré todo la vez pasada se demoró 3 años en llegar, también actuaba condescendiente y decia cualquier cosa a mis socios, todo para evadir el tema, igual sabia que eso no les iba a afectar mayor cosa por lo que son de vida cómoda, hasta llegue a decir "esa platica se perdió" la verdad no me importaba. En el momento trabajaba con 10 personas con las cuales terminé de trabajar antes de todo esto y también había gente interesada (a ellos también los evadía o medio les explicaba pero no seguí con ningún prospecto), la cosa es que les quedé mal a Brandon, Flor y Fredy paisa, David Castaño y Felipe

Ortiz, a ninguno de los 4 les había podido responder y lo más triste es que con tres de ellos iba a hacer no solo el 15 o 25% como antes sino el ¡50%! Para explicarte mejor porque creo que ya te confundí, eso era lo más genial que estaba logrando en mi trabajo, pero dada la situación les saqué un monton de excusas intentando evadir el tema, ya que esto me había pasado antes y sabía que iba para largo, por lo cual les pido disculpas de todo corazón; pude esperar y poner otras 3 tutelas o quedarme y trabajar o ayudarme con los nuevos socios y/o estudiantes para cumplir con lo que debía responder, en cualquier cosa que no necesitará de mi total concentración, era muy capaz de todo y más de hacer plata, pero sinceramente no quiero, no quiero hacer nada nunca más.

Después me intente suicidar para que mi familia -hablo por los niños de la casa- no sufrieran las consecuencias de los errores de sus padres y no tuvieran que lidiar con mi dolor y mi ira en un juzgado. Me quedé sin familia porque no queria nada de ellos ni bueno ni malo, en fin, no logré matarme y al final he roto a más de uno ya que mi voz a expresado fragmentos de lo sucedido. Me diagnosticaron con transtorno de estrés post traumático, eso explicó muchas cosas, cómo los ataques de pánico que e tenido, una sensación que ojalá nunca nadie sienta tanto miedo en su vida... aún quedaba algo de mi, te lo juro, pero sentí como se rompía el día que fueron por mi y empacaron nuestra ropa, desordenaron lo que habia hecho para ti y vaciaron nuestro hogar, con cada trapo que empacaban algo dentro de mi se quebraba más y más, hasta no dejar nada, ni rastro. tenía muchas cosas por hacer aún, mucho dinero por generar, muchas personas que ayudar, pero el tiempo se adelantó, ahora soy una inutil más y en serio creeme cuando te digo que tú, Gabriela, eres lo que más me duele y si muero es por mis desiciones y si vivo o viví un poco más fue por ti mi niña, yo soy la que te pierdo a ti mi princesa. Mi ángel el domingo salimos y nos divertimos con tus abuelos y tu tía, en medio del compartir me dijiste que mis besos eran deliciosos, dejame decirte que los tuyos son diez millones de veces mejores, le dan paz a mi alma, gracias por enseñarme lo hermoso del verdadero amor, gracias por secar mis lágrimas, gracias por ser tan especial, gracias por tantas virtudes y valores que tienes: eres noble, inteligente, juiciosa, callada, agradecida, humilde, amorosa, detallista, alegre, autentica, desconfiada, valiente, fuerte, analítica, tienes mucho sentido de pertenencia y muchas otras cualidades que si menciono no termino, ni mencionar lo hermosa que eres físicamente pues tienes unos ojos preciosos y tu corazón se sincronizaba con el mio y hacian el ritmo perfecto ibamos al compaz del amor y la tranquilidad, gracias por hacer de mi una mejor mujer, lograste mucho a tu corta edad, me puedo imaginar lo que lograrás en un futuro, sé que dejarás una huella gigante, todos sabemos que estas hecha para enormes cosas, siento mucho dejarte sin mi, hija, perderme de todo lo genial que eres y se vas a ser, pero se también que con tu papá y su familia estarás mejor que con migo, ya te pregunté y me dejaste ir, con la condición de que me

ibas a recordar al decir gracias y por favor siempre pero no ibas a llorar sino en mi tumba, fuiste tu la que lo dijo, sabes que es normal y que pasa, cada quien tiene su historia y su vida ,sabes que tu vida es tuya y todavia tienes muchas cosas que hacer, que vivir, que experimentar, que sufrir y que disfrutar, gracias por comprenderme, eres la única que lo entiende, ahora soy nociva para todo a mi alrededor, me desconozco, no quiero que me hagan ni hacer mas daño, no controlo siquiera mis acciones. Intenté muchas cosas incluso fuí a un psiquiatrico (gran experiencia) no se por que pero también me hubiera gustado ir a una cárcel, además intente con droga psiquiátrica, al igual que con terapia, y aún así no puedo ni bañarte o llevarte a la escuela, pienso que no te mereces eso, ni te mereces lo que pasaría donde siguiera viva porque en lugar de un progreso los undo más con migo y al final hasta terminariamos debajo de un puente; eres una genio y se que lograrás entrar en la NASA y todo eso que siempre has querido, tienes un gusto exquisito por las armas, las pinturas, los gatos, el inglés, la tranquilidad así que si quieres otras cosas que te apasionen mucho más ve por ello, sin mirar atrás pero creo que aprenderas e iras más allá de lo que otros científicos han ido, tengo mi fe en ti y se que donde sea que yo esté si puedo con mi energia moveré montañas para que tu las cruces. Lloré de alegría gracias a ti (eso no cualquiera lo logra solo tú y tu tía Susana) y por eso debes creer en ti por encima de todo y cuando alguien te diga 'no', no lo veas como un freno, sino como una oportunidad para buscar un nuevo camino. Lo que debes tener claro es que ese 'no' nunca te lo debes decir a ti misma. Me gusta que normalizas desde ya la muerte y sabes que no es tan malo como lo hacen ver, no dejes que debiliten tu esencia por esto, eres más fuerte que cualquier adversidad y más importante que cualquier cosa, así que ánimo, siempre seré tu madre y te dí en estos 4 años las bases lo suficientemente fuertes para que logres superar mil tristezas, porque no te miento van a llegar, pero tú Gabriela eres más que luz suficiente para no desvanecer ni ante la mas fuerte tormenta. Rico sería contarte más cosas y darte mejores explicaciones pero espero que esto baste.

Susana se que estas leyendo esto y te estoy causando un gran dolor, pero calma nana todo estará bien, yo estaré bien. Tienes que ser fuerte por las tres, ahora tu eres la mayor y serás quien guíe a Gaby como lo hice con tigo. Las amo y se que me extrañarás pero no quiero que esto te afecte mucho porque te necesito atenta a lo que pasa alrededor, cuides y te cuides, no deben de haber más errores en la familia y se que tu harás que eso pase y llenaras de amor ese vacio que yo dejaré, quisiera poder eliminar mi recuerdo de sus mentes pero es imposible, así que tú tendrás que ayudar a sanar y sanar tu para que el futuro de todos sea cómo yo lo hubiera querido. No les falles como yo lo hice, tu si tienes carácter. veo en ti mucho de mi solo que en versión mejorada, lamento todo esto pero se que te superarás y callarás la bocas que no saben tu valor

(yo si lo se, desde el momento en que te tuve en mis brazos por primera vez) dale un beso a Gaby cada vez que me recuerdes, así no seré un triste recuerdo, sino un recuerdo de amor.

Las dos deben saber que al miedo lo deben aprender a controlar, sobre todo el miedo a decepcionar porque igual al final cometemos más errores tratando de reparar alguna situación, deben ser honestas y valientes, necesito que le resten importancia a la sociedad y se concentren en ustedes mismas, errar es de humanos todos cometemos errores, pero por miedo a admitirlo cometemos el doble y si tienen miedo a decepcionar personas importantes, piensen en que ellos han cometido el doble de fallas y no los enaltezcan por que la verdad no merecen su preocupación y que todo se vuelva algo peor, tal vez sin reversa. Las únicas perjudicadas serian ustedes. Susana espero que entiendas muy bien el mensaje. Las amo mucho.

Respecto a lo económico:

Hoy hablé con el sr. Jorge Luis de bancolombia y me dijo que pusiera una tutela, cómo ya hace tanto tiempo había sucedido y como lo sospechaba, la historia se repite. * A las personas que apenas iban a entrar a trabajar con migo: no decistan es un buen trabajo y da buenos resultados si son disciplinados. Estudien con videos que hay en internet, no tienen necesidad de pagar academias ni quien les maneje su dinero, ustedes mismos pueden aprender lo básico para generar lo suficiente.

*A los que estaban trabajando con migo o tienen dinero invertido, o les debo: madre debes ir al banco y preguntar por mi cuenta, apenas llegue el dinero al que decida reclamar y tengan pruebas de que trabajé con ellos como un chat o algo así les das lo que invirtieron, de lo contrario en caso de que retengan lo que falta, ahí quedan mis cosas pueden vender todo y repartirlo en las personas que reclamen algo, igual tampoco tengo mucho que digamos.

*A mi Gabriela: lo que quede del banco y de lo que vendan, es tuyo mi niña, para que sigas aprendiendo, además te dejo un seguro de bancolombia-sura que seguro servirá de algo. Aunque no se si lo den porque soy una suicida, pero este mensaje igual lo dejo por que ya tengo historial y pues... de nada sirve tratar de ocultarlo. Lo siento por no dejarte más, casi nada, tal vez solo te quede de mi tu ropa, juguetes y material de estudio pero no tengo más que ofrecer, lo siento. Qué triste esta mamá que te tocó, pero ya no te voy a afectar más mi niña.

¿Qué soy una cobarde? Seguro si

¿Que solo le huyo a la vida caótica? Probablemente

¿Qué no pienso en ti hija?

No será fácil, pero te hará aún más fuerte, se que aprenderás a cuidarte y cuidar de los tuyos. Eres muy valiente y lo seguirás siendo. En ti pensé y pienso todo el tiempo. ¿Qué todo tiene solución?

No busco una solución, es solo una decisión.

Pensaba que el mundo era una mierda y la humanidad merece la extinción, ahora sí que lo creo

porque se salvaba mi familia y fue la que más dolor me causó, mas decepción, más rabia y tristeza.

No poder hacer nada, solo pedir perdón por lo que le hicieron especialmente a Alejandra, no poder trabajar, no poder responder por mis responsabilidades, no poder ser una buena mamá para lo único bueno que hay en este planeta que son mis niñas, no poder matar, no poder dejarme amar de mi flaco, querer descansar y saber que ya la mayoría de que que quería hacer es lo que me hace tomar mi decisión, a los que me llegaron a querer los quiero el doble y deseo que sean felices, cuiden a mis niñas por mí, sé que lo harán mejor que yo. Los perdono y los amo. Y espero me perdonen especialmente Gabriela, Susana y Brandon los amé tanto que por poco hacen que me dieran ganas de vivir, pero después de todo es mi vida y por primera vez voy a hacer lo que quiero y en realidad deseo, gracias a las circunstancias que antes mencioné reuní el valor suficiente. Tengo la excusa perfecta. Todo estará bien.

A los que me quieren espero que este dolor pase rápido y mi decisión no afecte sus futuros, somos seres independientes y deben pensar en ustedes y su propia vida, no saquen mi muerte como excusa para victimizarse, deben de ser fuertes.

Posdata: lo siento por la mala redacción pero creo que esta sensación de vertigo y estos minutos no ayudan a organizar bien las ideas, me decidí a escribirlo ya que creo que mi hija se merece por lo menos esto, la verdad. No le puedo ofrecer nada más, es lo único que pude hacer. Siempre pensé que ojalá la eutanasia existiera para alguien que no quiere respirar más, para que no hubiera tenido que perder tanto tiempo pensando la manera más efectiva y menos trágica. La muerte es algo natural, igual va a pasar ¿por qué no hacerlo cuando se quiere? No se sientan mal por mí, en lugar de eso piensen que ya estoy bien y tranquila, descansé y logré lo que quería. Sean felices por mí. Quiero que todos y cada uno de los que me lean incluyendo mi familia se amen y se cuiden entre sí para que se llenen de felicidad, seguridad, prosperidad y paz. Dejaré algunas fotos adjuntas para que Gabriela me vea, vea a quien quise o con quien compartí mi historia, pueden dejar acá alguna foto que tengan para que ella vea, gracias. Ojalá mamá y puedas repartir los frijoles que quedamos en hacer para llevar a los habitantes de calle. Si se puede rescatar algo, dona mis órganos por favor y mi ropa, solo mi loción es para Gaby. Y entierrame con la ropa que me dieron ayer, me gustó mucho.

La vez pasada el río no me ayudó mucho,

Esta vez no se las dejaré tan fácil, mi cuerpo tendrá tiempo.

A partir de hoy no cometeré más errores.

Mamá, papá, tía, sé que estos últimos días lo intentaron, gracias por todo lo bueno, lo que quisieron darme, sé que sus palabras son sinceras pero ya tomé una decisión, deseo que todo mejore para todos. Los llevo en mi corazón.

No culpen a nadie por nada, ni se culpen de nada, yo soy la única responsable, Adios.
Te amo hija, eres la esperanza del universo.

APÊNDICE B – Cartas sobre infidelidade, separação e divórcio transcritas na íntegra

Carta “C”

Roteiro de Uma Despedida

Natal/RN, 25 de janeiro de 2014

Comecei a escrever este documento, que intitulei "Roteiro de Uma Despedida", na madrugada do sábado. Agora são 02:36 horas. Dormi cedo, por volta das 20:00 horas desta sexta-feira e acordei à meia noite. Fiquei na cama pensando se teria coragem de fazer o que relatei para [censurado], uma amiga de [censurado], quando falei com ela por volta das 15:00 horas da sexta-feira passada. Fiz um relato para ela do quanto estava decepcionado com [censurado]. Eu podia imaginar que um dia o nosso relacionamento acabasse por não darmos certo, por ciúmes, por qualquer coisa. No entanto, nunca imaginei que ela iria ser tão baixa ao ponto de tramar uma briga, sair como vítima e jogar a culpa em minhas costas. O plano dela foi tão ardiloso que cheguei a pensar que ela tinha razão. Isto aconteceu, eu iria para uma confraternização com as amigas, a princípio, e [censurado] me pediu para ir também. No entanto, a proibição de ir para lugar algum. A questão é que eu sabia como eu reajo, ficando em uma situação, ficando em desespero, que culminou com o término da relação. Vou tentar desenrolar para que você tenha uma ideia do que foi a briga...

Fim do Relacionamento

Achei o seu comportamento estranho desde o início do mês de dezembro. Cheguei a comentar com ela. No entanto, ela disse que era a pressão da Universidade. Resolvi respeitá-la, deixando que passasse este tempo, já que estaria no final do semestre. Quando foi no dia 12 de Dezembro, uma quinta-feira à noite, eu comentei com ela que não conversarmos mais direito. Que ela ligava pouco para mim e, quando ligava, passava pouco tempo na ligação. Ela voltou a dizer que o dia seguinte seria o último dia de aula e ela teria mais tempo para conversarmos.

Chegando na sexta-feira, dia 13 de dezembro, nos falamos logo cedo pela manhã, por volta das 08:30 horas, quando ia em direção ao médico, pois iria avaliar se precisava fazer cirurgia no joelho ou não. Nesta conversa, ela disse que iria para uma confraternização com as amigas da Universidade, de uma festa, pra um barzinho. Eu disse-lhe que não gostaria que ela fosse, pois fiquei com medo da azaração e, como estávamos em um relacionamento sério, dissemos até alianças tínhamos comprado, não ficaria bem, no meu entender, ela ir. Aí foi que o problema começou. Ela disse: "Eu não estou lhe pedindo autorização. Eu estou lhe comunicando que vou para a confraternização". Eu disse que se ela fosse não seria do meu agrado. Tive que desligar o telefone pois tinha chegado ao local da consulta médica. Após a consulta, voltei a ligar para

ela, ainda estava no carro a caminho do trabalho. Disse-lhe que gostaria que ela reconsiderasse a questão de ir para esta festa, já que...

que na próxima semana estaríamos juntos e faríamos a nossa confraternização. Afinal de contas, suas amigas só demonstraram, durante todo o ano, que não tinham a menor consideração com ela, pelas atitudes que ela mesma relatava. Para outra surpresa minha, ela começou a rir ao telefone. Eu disse-lhe que estava falando sério e, quando tivesse disposta a conversar seriamente ligasse para mim.

Ela ligou por volta das 13:00 horas. Eu não atendi porque sabia que era teimosa, que iria querer ir para a confraternização. Por volta das 17:00 horas ela voltou a ligar. Resolvi não atender porque queria deixá-la à vontade para saber se ela teria coragem de ir para o encontro com as amigas. Resolvi desligar o celular por volta das 19:00 horas. Como não vi nenhuma mensagem dizendo que iria ou não para o encontro com as amigas, achei que ela iria realmente para o "barzinho". Voltei a desligar o celular e fui dormir para esfriar a cabeça. Acordei por volta das 22:00 horas e, ao ligar o celular novamente, tinha uma mensagem dela dizendo: "Deixe de besteira". Só isso, um sinal que realmente estava disposta a sair com as amigas. Fui ler um pouco, o sono chegou e dormi novamente. Deixei o celular desligado e, só fui ligá-lo novamente por volta das 13:30 horas do sábado. Encontrei uma mensagem para dela, postando uma foto de lingerie para mim. Eu encaminhei uma mensagem de volta para ela dizendo: "Minha filha, você não sabe que eu não aprovo este tipo de foto postada em redes sociais? Porque você vem justamente postar uma foto dessas?". Desliguei o celular e voltei a ligá-lo por volta das 20:00 horas do próprio sábado. O que vi foi uma postagem sua, com roupas íntimas, dizendo que estava com saudades. Ela como sempre, querendo resolver os problemas na cama. Só que dessa vez, com as sequentes afrontas, resolvi não responder e entrei em oração. Orei pedindo ao senhor uma indicação do que iria fazer naquele momento. Veio o domingo e continuei em oração. Ao ligar o celular no início da tarde do domingo vi uma mensagem dela: "Homem para ficar comigo tem que respeitar as minhas vontades". Com esta última afronta, vi que realmente tinha acontecido alguma coisa e era o final da nossa história. Voltei a ficar em oração e Deus colocou no meu coração, que "ela não é mulher para você. Siga o seu caminho e não olhe para trás". Segui a orientação dele e resolvi passar um whatsapp para ela dizendo: "Siga o seu caminho que eu vou seguir o meu".

Neste ponto eu tive a oportunidade de escrever uma nova história para. Estava estudando a palavra de Deus, minha fé estava grande no que Deus me revelaria para o futuro. Só que eu cometi dois erros: erros fatais. Primeiro, foi não obedecer o que Deus falou para o meu coração: "Não olhe para trás". O segundo erro foi subestimar a astuta do maligno. Achei que estando

com Deus, tinha a proteção dele e estava preparado para tudo. Grande engano. O diabo também tem seu espaço. Deixei ele tomar conta da minha...

Após o término do relacionamento, [censurado] cogitou que eu era um psicopata, porque passei um torpedo onde dava a entender que iria matá-la. Ela provavelmente disse isso por causa do peso da culpa pela trama que armou para se sair bem dessa situação. Só que ela conhece a palavra de Deus e sabe o que eu disse. Um trecho também de um vídeo do Pastor Hernandez Dias Lopes, retrata esta questão:

"O apóstolo Paulo, nos seus últimos instantes de vida, entrega nas mãos de Deus o destino de quem lhe fez mal, foi o que está escrito em 2 Timóteo 4:14: 'Alexandre, o latoeiro, causou-me muitos males; o Senhor lhe pague segundo as suas obras'."

No torpedo que ela diz que irá usar para me processar, como se pudesse processar quem já morreu, eu usei um termo "Deus está guardando a vingança", ou coisa parecida, dizendo que foi uma tentativa que iria matá-la. O fato é que eu jamais tiraria a sua vida. Eu seria capaz de tirar a minha, pois fazendo um ato contra ela, seria a vítima de um crime passionai, e tudo o que fiz, é apagado frente à brutalidade de um assassinato.

Ela tem que viver com o fardo da culpa, pagando pelos pecados, pedindo perdão a Deus e procurando viver uma vida digna de uma verdadeira cristã, não fazendo uso da palavra, dobrando os joelhos, conhecendo a palavra e utilizando-a de acordo com a sua conveniência. Satanás também conhecia a palavra e tentou Jesus, usando-a. [Censurado] para mim hoje é a figura personificada do verdadeiro Satanás.

Gostaria também de partir desta vida com o mesmo sentimento por [censurado]. Mas acho que não vou conseguir. Ela chegou até a usar uma frase minha, quando disse que não haveria mais possibilidade de volta: 'Você destruiu meus sonhos'. Deveria estar fazendo uma cena para alguém que estivesse com ela, pois estava no intervalo do almoço. Quem sabe [censurado]. O fato é que ela é tão perspicaz que chegou a pegar emprestada uma fala minha, e sem minha autorização.

Pois bem, neste dia, depois de levar com a porta na cara com as duas mulheres que me relacionei por último, fui até o pé da ponte Newton Navarro e, utilizando o GPS do meu Smartphone, defini o ponto onde teria que pular onde não tivesse água. Isso mesmo. Não queria cair na água, para não ter o risco de amortecer a queda, como se de uma altura dessa fizesse diferença cair na água ou não. Marquei o ponto e passei pela ponte, no sentido Zona Norte a Praia dos Artistas. Não tive coragem. Dei a volta e ao passar novamente pelo ponto, tinha muitos carros atrás. Como já estava descendo a ponte, tive receio de causar um acidente e ver meus planos

frustrados. Voltei novamente em direção à Praia dos Artistas. Tinha uma pessoa com a bike perto do ponto que eu tinha marcado. Resolvi ir trabalhar, voltar pra casa e ir na madrugada do dia seguinte. Dormi cedo para ver se acordava de madrugada e, para minha surpresa, acordei às 05:00 horas com a intenção de não mais fazer este ato extremo.

Como você pode ver, a minha situação não era nada boa. Só que no momento que estava fazendo este ato, eu estava carregado com a culpa da minha desgraça. Achando que errei ao deixar minha família e errei no trato com [censurado], sufocando-a ao ponto de não querer mais nada comigo.

Só que a revelação da traição de ter quebrado um acordo, onde ela foi por diversas vezes alertada, foi doloroso demais. Estou querendo falar com ela só para perguntar uma coisa: Por quê?

Isso mesmo. Quero escutar dela a justificativa. Se ela é doente, se é compulsiva por sexo, se tem prazer em fazer o mal, se tem prazer em enganar, se a sua vida humilde e sofrida a fez se agarrar a valores tortos aos olhos dos homens e de Deus, enfim, o que a motivou a fazer isso. Se ela for convincente e verdadeira, pode até ser que eu a perdoe e, principalmente, possa me perdoar por ter caído na armadilha que o Satanás me colocou.

Carta “D”

Senha do meu celular 0000

Telefone [ilegível] [censurado]

Telefone compadre valdo [censurado]

*(ligar p/ os dois e (trecho ilegível) forças para me enterrar o mais rápido possível) * Minha roupa e sapatos para ser enterrado está separado dentro do guarda roupas. No mais é pedir perdão à Deus, minha família e as pessoas a quem eu devo. A falta da minha família, de amigos, as inúmeras dívidas que contra (não porque quis) e o fracasso do meu sonho, em ser um empresário bem sucedido, foram demais para mim

Carta “E”

Não consegui ficar longe de meus filhos J.S. e G.S. e da minha mulher A.S.. Beijos do Z.S.

APÊNDICE C – Cartas sobre bullying transcritas na integra

Carta “F”

Hello!

I decided to tell you about my never ending story

In 7th grade, I would go with friends on webcam meet and talk to new people. Then got called stunning beautiful, perfect, etc...

Then wanted me to flash... So I did... 1 year later.....

I got a msg on Facebook. From him... don't know how he knew me... it said... "If you don't put on a show for me, I will send ur boobs. He knew my address, school, relatives, friends family names... Christmas break... Knock at my door at 4 am... it was the police... my photo was sent to everyone. I then got really sick and gost... Anxiety, major depression and panic disorder. I then moved and got into drugs and alcohol... my anxiety got worse, I couldn't go out. A year past and the guy came back with my new list of friends and school. But made a Facebook page. My boobs were his profile pic. Cried every night, lost all my friends and respect people had for me again... Then nobody liked me, name calling, judged... I can never get that photo back, it's out there forever... I started cutting ... I promised myself never again. Didn't have any friends and I sat at lunch alone alone. So I moved schools again...

Everything was better even though I sat still alone at lunch in the library everyday. After a month I started talking to an old guy friend, we back and fourth texted and started to say he... liked me... led me on... he had a girlfriend...

Then he said come over my gf from vacation. So I dis huge mistake...He hooked up with me. I thought he liked me....

1 week later I get a text get out of your school... his girlfriend and 5 others came including himself... the girl and 2 others just said: "look around no one likes you". Infront of my new school (50) people... a guy than yelled just punch her already so she did... she threw me to the ground a punched me several times. Kids filmed it. I was all alone and left on the ground.

I felt like a joke in this world... I thought nobody deserves this.

I was alone... I lied and said it was my fault and my idea. I didn't want him getting hurt, I thought he really liked me. But he just wanted sex...

Someone yelled punch her already. Teachers ran over but I just went and layed in a ditch and my dad found me. I wanted to die so bad... when he brought me home I drank bleach... it killed me inside and I thought I was gonna actually die. Ambulance came and brought me to the

hospital and fished me. After I got home all I saw was on Facebook: “She deserved it, did you wash the mud out of her hair? I hope she’s dead.”

Nobody cared... I moved away to another city to my moms. Another school... I didn’t wanna press charges because I wanted to move on.

6 months has gone by... people are posting pics of bleach, clorex and ditches tagging me... I was doing a lot better too... They said... She should try a different bleach. I hope she dies this time and isn’t so stupid.

They said I hope she sees this and kills herself... why do I get this? I messed up but why follow me. I left your guys city...

I'm constantly crying now...Everyday I think why am I still here?

My anxiety is horrible now.. never went out this summer.

All from my past.. lifes never getting better... Can't go to school, meet or be with people...

Constantly cutting. Im really depressed.

Im on antidepressants now and counselling and a month ago this summer. I

overdosed... in hospital for 2 days.. Im stuck... Whats left of me now... nothing stops

I have nobody

I need someone

My name is A.T.

Carta “G”

Carta de suicidio

Hola minombre es Andrés y si estás leyendo esto es por k m abre suicidado y kerreis saber por que lo ice. bueno he de decir k la idea del suicidio lleva rondando me desde el 2016 pero siempre fue algo k desaparecía al instante asta ahora.... OK se k 2016 fue un año horrible para mi tenia k aguantar las burlas y mofas de mis compañeros malas notas un poco de extres pero nada más era algo con lo k podía convivir luego vinieron dos años estupendos conocí amigos caía bien a la gente me levantaba tristemente sin saber k serían mis últimos y mejores años hubiera aprovechado mejor el tiempo una lastima... Cuando vine aquí a Madrid sabía k sería duro me hice a una imagen lo k vendría pero siempre kise k no pasaría eso en realidad k todo saldría bien pero no mi mala suerte siempre m acompaña. Bueno el caso es k todo empezó bien asta febrero de 2019 cuando todo caía en picado apareció mi típico extres de cuando tengo exámenes puedo conlloarlo, tuve k lidiar k todos mis amigos estaban lejos de mi pero lo pude lidiarlo, tuve k lidiar k no podía hablar con mi novia por k su padre m odia y se lo prohibió y fue un golpe duro pero lo lidie pero lo último de eso tener k aguantar día a día k pensar de k no soy lo

suficiente para no aguantara mas y si poco a poco empezaba a tener más miedo así fue mis últimos mes de vida cada noche com sabia k estaba solo en esta batalla k nadie me ayudaría pero enserio Creistr k tus palabras no m hacían daño? K tus bromas alguna vez me gustaron? K me cojiereas mis cosas y no me las devolverías me hacía gracia? Y yo digo k ice para merecer eso vine a ese instituto con un fin enfocarme en mis estudios pero parecía k no funcionaria y no lo entiendo todo el rato fui un chico k no molesta a Nadia ni sikiera te molesté a ti entonces por k siempre te acercabas para tratar k lo vida fuera un infierno. Yo después de todo eso no se me rompí kizas a veces me daban ganas de llorar en el mismo instituto pero me mantuve fuerte y no lo ice aguante todo pero me di cuenta k no podía más y viendo mis opciones no sabia k sería peor por k cada día iba a más a más... Y yo m dije tengo k estar así siempre? Viviendo con temor y no pudiendo dormir a veces? Cada vez k venga un tío así? El hecho edk después me di cuenta k en el punto de mi vida no se ya no tenia objetivos en ese día no vi futuro solo vi un oscuro agujero negro y ya no me enfocaba en mis estudios por culpa de el por k me sentía perdido y de hecho ese día lo decidí. Decidí k me merecía vivir una mejor vida siempre tuve k callar a mis propios deseos es por eso k nunca me kise ir de Coruña keria acabar ahí mi último año i de una nueva vida por si no sale pasando pero al final no pudo ser me lo tuve k tragar y seguir para adelante pero ya estoy arto...

tragar y seguir para adelante pero ya estoy arto de tener k ir por baches y solo tengo 16 años no kiero ni imaginar lo k vendrá por k se k vendrá cosas peores el hecho es k m di cuenta k pasara lo k pasara mi vida seria un infierno por dos meses más o por años... También me di cuenta de algo k me horrorizo el hecho es k cuando me insulto y me iba a pelear con el no se no sentí rabia como otras veces sentía miedo y temor. Ahí cuando me di cuenta k no tenia las mismas fuerzas k Ace años y por dios han pasado solo dos y ya me encuentro así sin fuerzas m di cuenta k no tenia fuerzas más para seguir en esta vida así k después de meditar m di cuenta k había una sola salida para mi una k pensé k nunca tomaría.. El suicidio.

Y ahora madre padre os kiero mucho y perdonarme por el dolor k os provocare adiós familia amigos a todo ser k me caía bien os extrañare pero tengo k acerlo ya no kiero vivir más vida la odio. Pueden llamarme valiente, cobarde exagerado no m importará por fin algo k me digan no m dolerá más y ahora voy a hacer lo más doloroso en mi vida para alcanzar mi último objetivo:descansar en paz a ver si mama tiene razón y dios si existe bueno adiós, adiós a todos Y no se olviden de devolver mis libros de la biblioteca se m olvido hacerlo biblioteca de orcasitas. Ahora si adiós familia adiós amigos y sobretodo a adiós a ti boba.