



C A P Í T U L O 1

AS ARTES COMO PORTA PARA O DIÁLOGO SOBRE SUICÍDIO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.314112620021>

Cintia Fasano Leao

Graduada em Comunicação Social pelo Centro Universitário IESB de Brasília,
Multiartista e arte-educadora. Possui graduação em Comunicação
Social pelo Centro Universitário IESB de Brasília, licenciada em artes
visuais e pós-graduada em arteterapia e saúde mental.
Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2285390996892103>
ORCID: 0009-0003-1808-7888

RESUMO: Este artigo propõe uma reflexão sobre arte, tabus, silêncio, ética e cultura voltados ao tema do suicídio. A pesquisa utiliza a arte como fonte para investigar tanto o imaginário coletivo, a subjetividade quanto os mais recentes dados científicos que amparam seu uso como ferramenta de saúde mental. A arte emerge como uma forma de saber sensível capaz de estabelecer conexões sutis entre pensamento, sentimento e o outro, promovendo encontros que vão além das relações cotidianas e ofertando diálogos sobre o papel da arte na prevenção e posvenção do suicídio, na constituição de ambientes estésicos e na valorização da vida. O texto discute a intencionalidade estética de espaços vinculados a mortes voluntárias, amplia a percepção do silêncio imposto sobre o suicídio, utiliza a imagem para alertar sobre a relevância do tema nos tempos atuais e discorre sobre os dilemas entre discordância e respeito. Valoriza a potencialidade terapêutica da materialidade artística e a necessidade de uma educação para a sensibilidade diante de um tempo marcado pelo ritmo acelerado. Ao articular dados científicos, imagens, música e relatos de experiência humana, descreve como a arte, quando orientada pela ética e pela sensibilidade, pode amparar o sofrimento, abrir espaço para o luto, o diálogo responsável e a transformação social. Oferecendo uma porta aos desafiadores diálogos que permeiam o tema e a possibilidade de utilizar todas as ferramentas disponíveis para salvar vidas e respeitá-las em toda sua complexidade existencial.

PALAVRAS-CHAVE: Arte; Comunicação imagética; Suicídio; Saúde Mental; Subjetividade.

The Arts as a Gateway to Dialogue About Suicide

ABSTRACT: This article proposes a reflection on art, taboos, silence, ethics, and culture related to the theme of suicide. The research uses art as a source to investigate both the collective imagination and subjectivity, as well as the most recent scientific data that support its use as a mental health tool. Art emerges as a sensitive form of knowledge capable of establishing subtle connections between thought, feeling, and the other, promoting encounters that go beyond everyday relationships and offering dialogues about the role of art in suicide prevention and postvention, in the creation of aesthetic environments, and in the appreciation of life. The text discusses the aesthetic intentionality of spaces linked to voluntary deaths, broadens the perception of the silence imposed on suicide, uses imagery to highlight the relevance of the topic in current times, and discusses the dilemmas between disagreement and respect. It values the therapeutic potential of artistic materiality and the need for an education for sensitivity in a time marked by an accelerated pace. By combining scientific data, images, music, and accounts of human experience, it describes how art, when guided by ethics and sensitivity, can alleviate suffering, create space for grief, responsible dialogue, and social transformation. It offers a gateway to the challenging dialogues surrounding the topic and the possibility of using all available tools to save lives and respect them in all their existential complexity.

KEYWORDS: Art; Visual communication; Suicide; Mental health; Subjectivity.

“O alvo da minha pintura é o sentimento. Para mim, a técnica é meramente um meio.” Cândido Portinari

Tabus, ética, cultura, suicídio e arte. Essa sequência de palavras faz um conjunto inquietante de pensamentos. Entender onde começa a moral e entra a ética ou avaliar nossa própria cultura quando abordamos temas complexos da experiência humana, tais como o suicídio, é uma tarefa desafiadora. Frequentemente somos guiados por ideias e hábitos pré-concebidos, especialmente em relação ao tabu que envolve essa temática. Utilizando a arte como fonte de pesquisa, tanto do imaginário coletivo quanto das emoções, podemos ver o artista como um cobaia do sentimento, sendo ele expresso materialmente através da arte.

Um dos grandes valores da arte é ser uma linguagem que nos possibilita estabelecer conexões sutis, o saber sensível. Entre o fazer e contemplar, na arte temos o desejo de nos conectar de forma distinta das conexões usuais do cotidiano. A arte é o encontro com o pensamento, sentimento e energia do outro, onde laçamos afinidades, conexões e expansões estéticas e estésicas.

Quais diálogos podemos traçar ao refletirmos sobre a arte como amparo e prevenção ao suicídio? Qual é a intencionalidade estética dos ambientes que permeiam locais onde ocorrem mortes intencionais com frequência? Como a arte pode atuar como ferramenta de valorização da vida?

A seguir, trarei reflexões e dados para aprofundar e embasar nossa reflexão, com o objetivo de amparar pessoas através da materialidade da arte e suas possibilidades terapêuticas. O indivíduo não é inerte ao espaço, mas vive e molda suas percepções através dos estímulos que recebe do seu entorno.

A questão que me toca é: Qual a educação para a sensibilidade? Onde ela se encaixa nos apressados passos contemporâneos, no excesso de linhas retas e cinzas. A arte e a beleza podem nos auxiliar. “Tenho certeza de que o ato supremo da razão, na qual ela compreende a totalidade das ideias, é um ato estético, e que a verdade e a bondade só se encontram fundidas na Beleza.” (HEGEL, 1821, apud ECO, 2010, p. 318).

Duarte Júnior, psicólogo, doutor em educação e professor da Escola de Artes da USP, nos auxilia grandemente neste caminho, ao unir arte, psicologia e educação, exatamente o que proponho aqui, educar através da sensibilidade artística. Ele cita:

[...] antes de significar um desfile de obras de arte consagradas e de discussões históricas e técnicas perante os olhos e ouvidos dos educandos, deve se voltar primeiramente para seu cotidiano mais próximo, para a cidade onde vive. [...] A educação do sensível é, sobretudo e primeiramente, a educação de nossos sentidos perante os estímulos mais corriqueiros e até mezinhas que a realidade do mundo moderno nos oferece em profusão. (DUARTE JÚNIOR, 2000, p. 27 e 28.)

A arte não é algo deslocado da vida cotidiana, aprisionada em museus. A arte é a conexão com a vida. O olhar do artista pode ressignificar conexões, trazer novas ideias através da materialização do seu pensamento/energia/sentimento em um trabalho artístico. Assim, podemos pensar, por exemplo, que quadros são diálogos sutis, novas portas de contato com o espectador que as vê.

INSPIRAÇÃO

Quero citar um exemplo, bem-sucedido, que foi o pontapé dessa reflexão. Durante a leitura do livro *Suicídio & Luto* (2021), de Ana Feijoo, tive conhecimento da ação da Ponte Mapo, em Seul, na Coreia do Sul. A ponte era conhecida como

"Ponte dos suicidas". A Coreia do Sul, assim como no Brasil, tem uma taxa altíssima de suicídios. O planejamento governamental era construir um muro para dificultar o acesso, essa medida deixa claro a incapacidade de entendimento da sensibilidade. Mas, felizmente, foi realizada uma intervenção estética muito sutil. Foi instalado ao longo de toda a extensa ponte, recados luminosos que acendem enquanto o transeunte caminha por ela. A redução do número de suicídios foi de 85% no primeiro ano¹. Essa campanha foi patrocinada pela empresa *Samsung*, que ressignificou o nome da ponte através de uma campanha publicitária, chamando-a de *"Ponte da Vida"*. A campanha foi vencedora de um prêmio em Cannes, um dos festivais mais prestigiados do mundo, na categoria *Grand Prix for Good*², que valoriza trabalhos produzidos voltados à caridade ou serviços de benefício público.

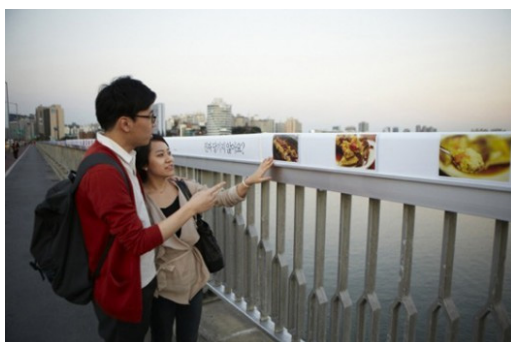


Figura 1 (Esquerda) - Fotografia diurna da Ponte Mapo, Coreia do Sul

Fonte figura 1: <https://www.archdaily.com.br/br/01-100478/ponte-mapo-a-ponte-da-vida>. Acessado em: 20 junho de 2025



Figura 2 (Direita) - Imagem noturna da Ponte Mapo, Coreia do Sul

Fonte figura 2: Trecho do vídeo. <https://www.youtube.com/watch?v=LYMWPSKpRpE&t=120s> Acessado em: 20 junho de 2025

1. Reportagem: Taxa de suicídio diminui 85% após ação da Samsung em ponte. Disponível em: <https://exame.com/marketing/taxa-de-suicidio-diminui-85-apos-acao-da-samsung-em-ponte/> Acessado em: 20 de junho 2025

2. Reportagem: 7 Campanhas com causa nobre que brilharam em cannes. Disponível em: <https://exame.com/marketing/7-campanhas-com-causa-nobre-que-brilharam-em-cannes/> Acessado em: 20 de junho 2025

Ter conhecido esse exemplo foi determinante para ampliar essa reflexão entre arte, suicídio e estética. Acredito que, ao ampliar essa reflexão, poderemos abrir portas para realizar ações de acolhimento, ressignificar espaços e memórias! Uma das frases que fazia parte dessa campanha era: *"Nós queremos salvar essas vidas mudando a ponte"* (tradução nossa)³.

O objetivo do diálogo artístico, feito de forma ética, cuidadosa e, diria, amorosa, é o sentimento. Cândido Portinari (1903/1962) dizia: *"O alvo da minha pintura é o sentimento. Para mim, a técnica é meramente um meio"*. Lygia Clark (1920/1988), que foi muito bem sucedida em aliar as sensações táteis para gerar conexão, dizia: *"A arte não consiste mais em um objeto para você olhar, achar bonito, mas para uma preparação para a vida."* Precisamos vislumbrar artes para enaltecer o respeito e a interação humana.

A ESTESIA E A POTÊNCIA DA ARTE

A palavra estesia carrega um grande saber, estamos muito mais acostumados com sua forma e conceitos de negação com a palavra anestesia, que sabemos bem que é condição de ausência parcial ou total da sensibilidade, lembrando disso podemos entender melhor sua versão positiva. A **estesia** é definida no nosso dicionário⁴ como "Capacidade de perceber sensações; sensibilidade; percepção do sentimento da beleza". Ela é uma ferramenta muito interessante para pensarmos a valorização da vida.

Podemos entender a estesia como a aptidão para compreender as sensações causadas pela percepção do belo. Ou melhor ainda, originária da palavra grega *Aisthesis*, que deriva tanto a palavra estesia quanto a palavra estética, ela tem seu conceito ampliado para: "capacidade do ser humano de sentir a si próprio e ao mundo num todo integrado" (DUARTE JUNIOR, 2000, p.15).

A estesia é uma premissa básica da arte-educação e está presente como uma consideração chave das dimensões do conhecimento na Base Nacional Curricular Comum (BNCC). Temos os seguintes termos sobre a estesia:

Estesia: refere-se à experiência sensível dos sujeitos em relação ao espaço, ao tempo, ao som, à ação, às imagens, ao próprio corpo e aos diferentes materiais. Essa dimensão articula a sensibilidade e a percepção, tomadas como forma de conhecer a si mesmo, o outro e o mundo. Nela, o corpo em sua totalidade (emoção, percepção, intuição, sensibilidade e intelecto) é o protagonista da experiência. (BNCC, BRASIL, 2018, p. 194)

3. Veja a campanha aqui: Bridge of Life: Cheil Seoul's Titanium winning work for Samsung Life Insurance. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LYMWPSKpRpE&t=120s> Acessado em: 20 de junho 2025

4. Estesia. Dicionário online Dicio. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/estesia/>. Acesso em: 20 de junho 2025.

ARTE E PSICOLOGIA

A aproximação da arte e da psicologia, ou da estética e da saúde, são fontes de estudos e reflexão há bastante tempo. O psicólogo Edward Bullough (1880/1931), em seu discurso em uma reunião geral da Sociedade Britânica de Psicologia em 1919, intitulado *A Relação da estética com a psicologia*, traz a observação de que a experiência estética não é uma mera questão de preocupação individual. Segundo ele, o experimentador não fica sozinho no mundo ao observá-los. Suas reações a eles são apenas em parte suas, pois incluem também as reflexões, as tradições de seus antepassados e as convenções do momento contemporâneo daqueles que o rodeiam.

Para os autores Vilchez et al., a expressão artística é um investimento energético no qual o criador de uma obra de arte expressa sua visão de mundo.

Compreender a arte é compreender uma parte íntima da psicologia [...] Para os artistas, os conceitos energéticos adquirem um valor mais humano, e a energia passa a ser entendida como os recursos intrínsecos do caminho necessários para expressar os desejos e as paixões humanas. (VILCHES et al. 2018, pp.35 e 36; *Tradução nossa*)

A proposta desta reflexão é realizar também uma abordagem científica do uso das artes visuais como ferramenta de valorização da vida. Um estudo muito relevante foi publicado no *Journal of Positive Psychology* em abril de 2025, intitulado *O impacto da visualização de arte no bem-estar – uma revisão sistemática da base de evidências e mecanismos sugeridos* (TRUPP et al., 2025), realizou uma síntese quantitativa de 3.893 resumos, 38 artigos e envolveu 6.805 participantes.

O estudo nos traz excelentes insumos. Um dos fatores interessantes foi o fato dele ter priorizado as artes visuais. Foram eleitas para observação no estudo objetos visuais ou imagens em diversas técnicas, tais como pinturas, fotografias, serigrafias, desenhos, esculturas, instalações, mas não incluiu filmes, performances, dança, teatro, arquitetura ou elementos da natureza. Os principais pontos de interesse da pesquisa foram: bem-estar, estresse, ansiedade e dor. Observe alguns resultados:

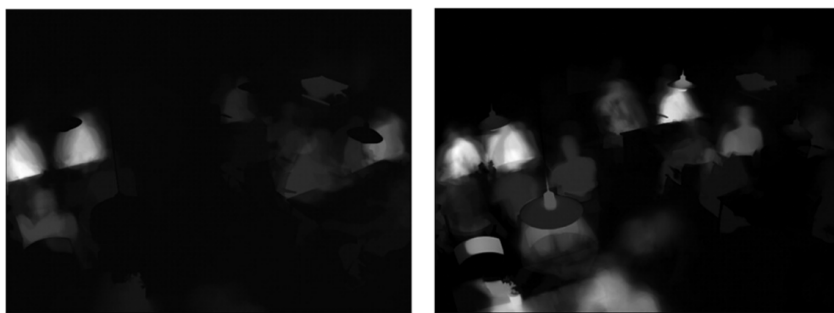
Nos 38 artigos incluídos, encontramos 107 resultados de bem-estar medidos, visto que muitos artigos apresentavam múltiplas medições ou resultados. Estes foram divididos em categorias alinhadas às concepções atuais de bem-estar, incluindo bem-estar emocional (40%), estados de estresse e ansiedade, incluindo marcadores fisiológicos (26%), avaliativos (11%), eudemônicos (10%), bem-estar geral (5%), social (4%) e dor (4%). O bem-estar emocional incluiu, por exemplo, medidas de humor e emoções, enquanto os estados de estresse incluíram ansiedade, estresse autorrelatado e observado, excitação e marcadores de estresse físico, como cortisol, frequência cardíaca, pressão arterial, dor ou condutância da pele. O bem-estar eudaimônico incluiu o significado da vida. O bem-estar avaliativo incluiu qualidade de vida e satisfação com a vida. A dor representou tanto a dor subjetiva quanto a tolerância à dor. O bem-estar social, que se tornou notável à medida que extraímos os dados dos estudos, representou a redução do isolamento social e da solidão. O bem-estar geral também foi adicionado como uma categoria distinta, pois vários estudos usaram ferramentas psicométricas combinando itens de várias categorias de bem-estar (TRUPP et al., 2025). (*Tradução nossa*)

O bem-estar social foi considerado pelos pesquisadores como raros como objeto de pesquisa dos dados avaliados, ou seja, temos aqui uma importante lacuna de ação, que pode ser uma chave poderosa para mudar a realidade dos números crescentes de mortes intencionais. Além do mais, mesmo que pouco avaliado, ele emergiu como um aspecto significativo nos resultados obtidos (4%). “O bem-estar social, que se tornou notável à medida que extraímos os dados dos estudos, representou a redução do isolamento social e da solidão” (TRUPP et al., 2025).

Outra observação relevante é a da ausência de obras de arte nos ambientes e suas consequências. No estudo dinamarquês, intitulado *Como os pacientes realmente vivem e usam a arte em hospitais?*, foi observada a diferença de salas do hospital com paredes vazias e, em outro momento, com quadros cedidos pelo Museu KUNSTEN. Ele cita:

O estudo mostra que a arte contribui para a criação de um ambiente e atmosfera onde os pacientes podem se sentir seguros, socializar, manter uma conexão com o mundo fora do hospital e apoiar sua identidade. Concluímos que a presença da arte visual em hospitais contribui para os resultados de saúde, melhorando a satisfação do paciente como uma forma estendida de assistência à saúde. (NIELSEN et al., 2017)

Uma das bases de análise utilizadas nesse estudo foi a leitura através de câmeras de radiação térmica das pessoas dentro das salas do estudo. Na imagem abaixo, o branco representa as áreas mais quentes e o preto, as áreas mais frias. Podemos ver como a radiação térmica aumentou na presença da obra pendurada na parede. A contemplação da arte age de forma sutil.



Esquerda: sala de estar, semana sem arte. Direita: sala de estar, semana com arte.

Figura 4. Imagens de câmeras térmicas.

Fonte: NIELSEN et al., 2017

Cabe aqui uma pontuação sobre o uso de obras de arte. É recorrente em empresas e espaços educacionais, desde pré-escolas a universidades, a crença de

que a ocupação de áreas com pinturas e atividades dos estudantes, ou a presença de artigos de decoração, seria o mesmo que a presença de arte no ambiente. Não são! Nem toda imagem ou pintura é arte e quadros meramente decorativos, muitas vezes, deixam os espaços ainda mais impessoais. Mesmo que essas ações tenham intenções e frutos positivos, dificilmente existem obras de arte nesses locais. Nosso intuito é a reflexão artística, voltada a obras que visem conexões entre sentimentos.

Essas evidências científicas reforçam que a inclusão da arte na vida não é apenas uma questão de deixar bonito, mas de harmonizar as emoções, de resgatar a sensibilidade e a capacidade de acolhimento, que muitas vezes se perdem na correria da vida moderna. Portanto, é um convite à construção de ambientes mais sensíveis, onde a estética e a experiência sensorial se entrelaçam para promover um entendimento mais profundo da vida, do mundo e de nós mesmos.

Para Vigotski (1999), em suas reflexões sobre a arte, ele destaca seu alcance humanizador, trazendo uma consciência sobre si, do outro e do mundo. Alguns artistas são realmente potentes em expor seus sentimentos profundos e de forma verdadeira, e um deles foi Frida Kahlo (1907–1954). A mensagem de abertura do seu site oficial diz: *“Minhas pinturas carregam consigo a mensagem de dor”*.

E em uma dessas mensagens, Frida nos doou uma reflexão sobre o suicídio. Seu quadro, intitulado *O Suicídio de Dorothy Hale* (1939), provoca discussões tão complexas ao representar o ato de forma direta, que acho apropriado um texto a parte para a visualização e reflexão sobre ele, considerando a seriedade que o tema exige.

A morte do outro escancara a vulnerabilidade de todos nós. [...] Na medida que na modernidade a morte passa a ser um tabu e vai paulatinamente se afastando do ambiente familiar e dirigindo-se para o hospital, como lugar onde a vida deveria terminar, com a experiência do luto acontece a mesma coisa. Cada vez mais, o luto passa a ser um tabu e, como tal, deve pertencer ao íntimo [...] A experiência da dor do luto vai paulatinamente ganhando ares de impessoalidade e, por fim, torna-se algo que falaremos por meio de código de descrição de doenças mentais. (Feijoo, 2021, pp. 190 e 191)

Frida ao desafiar a ótica convencional que sugere o silêncio em torno da morte voluntária, cria um objeto que atravessa diferentes contextos culturais e transcende o tempo, utiliza aspectos formais da arte, se conectando ao espectador através da subjetividade da linguagem artística. Kahlo teve seu inquietante quadro guardado por décadas. Deixando claro o quanto é difícil falar sobre o tema da morte voluntária.

BINÔMIO: DISCORDÂNCIA/RESPEITO

É sempre relevante ser cuidadoso com as palavras e imagens quando tratamos do tema do suicídio. Acabamos sempre nos questionando os limites, os riscos de uma espetacularização do processo ou a ideia do contágio, tão ressaltada quanto

a morte intencional e, de certo modo, responsável pelo silenciamento do tema. Quanto a isso, quero explicar um conceito norteador de minha pesquisa, o binômio: discordância/respeito.

Binômio — discordância/respeito: Essas palavras são tão usuais que a simples apresentação delas como um binômio, ou seja, como um vínculo profundo, deixa alguns aspectos claros quanto à direção da nossa abordagem. Só é possível uma discordância ética se houver respeito, caso contrário estaríamos num nível inferior, de briga ou desavença. Por mais desafiadora que seja a relação discordância/respeito, quanto à morte intencional, o respeito à complexidade da experiência humana me parece o único caminho possível para ações de cuidado.

Discordância/respeito visa trabalhar com conjuntos de ideias, decisões ou fatos com pontos de vista opostos através da coexistência do respeito à integralidade existencial do outro. Observando a complexidade da experiência humana e, de preferência, valorizando seus aspectos positivos e considerando que sempre existem fatores de incompreensão mútua.

Confesso que chegar à conclusão desse binômio foi realmente libertador para essa autora discorrer sobre esse tema. E talvez ele configure, aqui nessa escrita, uma autogentileza. Pois tratar o próprio pensamento acadêmico e profissional com respeito e sentir tranquilidade quanto à sua atuação também é passo definidor da própria saúde emocional, principalmente para tratar fatos tão complexos e densos da experiência humana. Sinto uma profunda discordância e incompreensão da morte intencional. Porém, através da experiência de amparo e reflexão, sinto uma capacidade grande de exercer um respeito profundo a esse aspecto da experiência humana. Clarice Lispector (1920/1977) define bem melhor:

Não entendo. Isso é tão vasto que ultrapassa qualquer entender. Entender é sempre limitado. Mas não entender pode não ter fronteiras. Sinto que sou muito mais completa quando não entendo.

Não entender, do modo como falo, é um dom. Não entender, mas não como um simples de espírito. O bom é ser inteligente e não entender. É uma bênção estranha, como ter loucura sem ser doida. É um desinteresse manso, é uma doçura de burrice. Só que de vez em quando vem a inquietação: quero entender um pouco. Não demais: mas pelo menos entender que não entendo. (LISPECTOR, 1967, p.108)

A moralidade, o tabu, a camuflagem dos fatos e a falta de diálogo ainda permanecem sobre esse tema. Tanto familiares quanto a memória e existência do próprio suicida são tratados, inúmeras vezes, de modo desrespeitoso e reduzidos exclusivamente ao seu ato final. Em muitos casos, apaga-se sua existência e isso é uma profunda falta de respeito. Ações multidisciplinares voltadas ao tema do suicídio são uma forma de diálogo necessária.

O SILÊNCIO E A DÚVIDA. PODE UM ARTISTA FALAR SOBRE SUICÍDIO?

Aqueles que se interessam pela linguagem artística podem constatar que assuntos complexos são tratados de forma distinta da linguagem verbal ou escrita através da comunicação artística. A teórica e artista visual Fayga Ostrower (1920/2001), em seu livro *Universos da Arte*, de 1983, ao comentar sobre a apreensão de ideias através da arte, cita:

A síntese dos conhecimentos é sempre realizada com toda nossa personalidade. Não é só um registro de informações. O conhecimento que ganhamos é mais do que intelectual, é um conhecimento global das coisas. Interiorizamos de pronto, num relance, vários ângulos de relevância e coerência de um fenômeno.” (OSTROWER, 1983, pg. 57)

Vamos refletir de forma profunda e artística sobre o silêncio e fazer conexões com nosso tema. Destaco alguns exemplos, como o compositor norte americano John Cage (1912–1992), que foi bastante reconhecido por sua reflexão do silêncio através da música. Para ele, o silêncio não era ausência de som, mas a presença de sons não intencionais. Sua composição mais famosa, intitulada: 4’33” (4 minutos e 33 segundos), de 1952. É uma experiência interessante e diria até mesmo angustiante. Imagine toda a potência sonora de uma orquestra sinfônica, aquele enorme grupo de músicos encarando uma plateia numerosa e um maestro regendo por longos minutos apenas o silêncio. Através dessa experiência prática, fica claro sua reflexão de que o silêncio é repleto de ruídos, porém eles existem sem regras ou intenções específicas e, para escutá-los, é preciso estar atento aos detalhes, aos pequenos sons, ao quase inaudível e a suportar a experiência inquietante de estar em grupo e em silêncio.

O compositor francês Olivier Messiaen (1908–1992). Dizia que só há silêncio de alguma coisa: o silêncio de uma voz, o silêncio de uma pessoa, o silêncio de um ruído, o silêncio de um som, da música. Ao longo do seu trabalho, ele chega a propor uma nota musical específica para o silêncio, a nota “Ri”, questionando e refletindo sobre a inexistência da falta de som.

Quero salientar dois aspectos dentre estas citações de compositores. O primeiro de que, para a arte, o saber está vinculado ao fazer. Ou seja, para conseguir escutar os sons, muitas vezes, quase inaudíveis, de pedido de ajuda daqueles com ideação suicida, é preciso ler miudezas, escutar o que não foi dito. E segundo, é refletir sobre o papel do silêncio em grupo. O silêncio que segue à música de Mozart ainda é de Mozart. E o silêncio que segue após um suicídio ainda é sofrimento.

O silenciamento em torno da temática do suicídio é angustiante, aumenta os riscos, atrapalha a prevenção e estigmatiza enlutados e sobreviventes do suicídio. A orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é para que se criem espaços e

trabalhos direcionados para aumentar a conscientização da comunidade e quebrar o tabu é um dos importante posicionamentos trazidos pela organização para que os países avancem na prevenção do suicídio (OMS, 2023). O estigma, particularmente em torno dos transtornos mentais e do suicídio, faz com que muitas pessoas que pensam em tirar a própria vida ou que já tentaram suicídio não busquem ajuda e, portanto, não recebam o apoio necessário. (OMS, 2014)

“[...] o silêncio pode ser considerado tanto como a expressão de uma interação social ordenada, quanto como um direito daqueles que não queriam ser incomodados [...] A sociedade incide, assim, no vigiar permanente das expressões de cada um, desestimulando comportamentos em público que pudessem revelar o que se passava na interioridade das pessoas. [...] podemos observar em parte a função disciplinadora dos corpos para a qual Foucault nos chama tanto a atenção, pois estamos no século em que as disciplinas passam a administrar os corpos e a população – a biopolítica.” (História da Psicologia. Rumos e percursos. Ano: 2005. Pg. 445)

O meu desejo e pedido para você que me escuta é de que levantemos a bandeira do fomento a estesia e o acolhimento através da linguagem artística em nosso cotidiano, para isso podemos aprimorar a beleza dos nossos espaços, avaliar e incluir as cores e suas amplas possibilidades terapêuticas, trazer a pausa para a contemplação, buscar uma rotina que aceite nossos sentimentos e que estimule a sensibilidade. Quando adotamos um ambiente mais sensível, esse ambiente penetra em nós através dos estímulos sensoriais, alcançando o acolhimento. “Os sentidos humanos são educados primordialmente pela estimulação que lhes chega do entorno, do lugar onde se vive e no qual se descobrem os múltiplos aspectos sensórios da nossa existência.” (Duarte Júnior, 2000, p. 31).

No Canadá, existe um atestado médico para arte, o “*museoprescrição*”, que torna a visita ao museu gratuita para o paciente e mais três membros da família. A responsável pela pesquisa, Dr.^a Hélène Boyer, afirma que: “Medimos os níveis de cortisol na saliva de pessoas que estão prestes a entrar em um museu e 45 minutos depois, o nível de cortisol foi reduzido significativamente e isso teve um efeito fisiológico positivo”⁵. A serotonina, produzida no trato gastrointestinal, regula o humor, o sono e o comportamento social, enquanto o cortisol, secretado pelas glândulas suprarrenais, ajuda a regular a pressão arterial, reduzir a inflamação e aumentar a energia.

Acredito que com esses dados podemos ver que a arte pode ser uma ferramenta para nos auxiliar no caminho para prospectarmos o acolhimento, sendo mais sensíveis com nós mesmos, com o próximo, com o planeta, integrados e estésicos.

Seja qual for o tipo de arte que você faz, escutar abre possibilidades. Permite que você veja um mundo maior [...] Escutar é libertar-se das limitações já aceitas. Rick Rubin. (2023, pgs. 87 e 88.)

5. Visitar um museu pode ajudar na saúde do coração? Em um novo estudo, médicos estão prescrevendo arte. Jornal Observer.com Disponível em: <https://observer.com/2018/11/doctors-prescribe-art-montreal-heart-condition-asthma-cancer/> Acessado em: 20 de dezembro 2025

IMAGEM COMO MEIO DE CONEXÃO

A imagem amplia o poder de comunicação entre as pessoas. A comunicação imagética se dá em uma estrutura completamente única, pois nessas imagens residem os pontos de encontro da experiência humana. Uma pintura pode abrir espaços para a subjetividade, reflexão sobre a complexidade humana, das escolhas individuais e o respeito à autonomia das experiências de vida e, através desse respeito, poderemos amparar os enlutados ou quem precisa de ajuda de maneira humana e consciente.

A contemplação artística pode atuar como um ato terapêutico, incentivando diálogos necessários e rompendo tabus sociais. A arte pode ser um caminho para a compreensão mais profunda do sofrimento.

Outra característica interessante da leitura de informações através da imagem é que recebemos informações em bloco, ou seja, em um pequeno instante nossos olhos recebem uma grande quantidade de informações que para descrevê-las verbalmente poderia durar minutos ou horas, dependendo da complexidade da imagem. E ainda mais, temos uma ativação sensorial visual intensa com informações com cores, tamanho, texturas, etc.

Abaixo, irei apresentar um comparativo entre o ano 2000 e 2023 através das imagens de dados do Brasil quanto a casos de suicídio. Ao observar, valorize a apreensão visual. Veja o quanto fazemos, quase que imediatamente, a leitura da grande gravidade e aumento do problema em todo o território nacional.

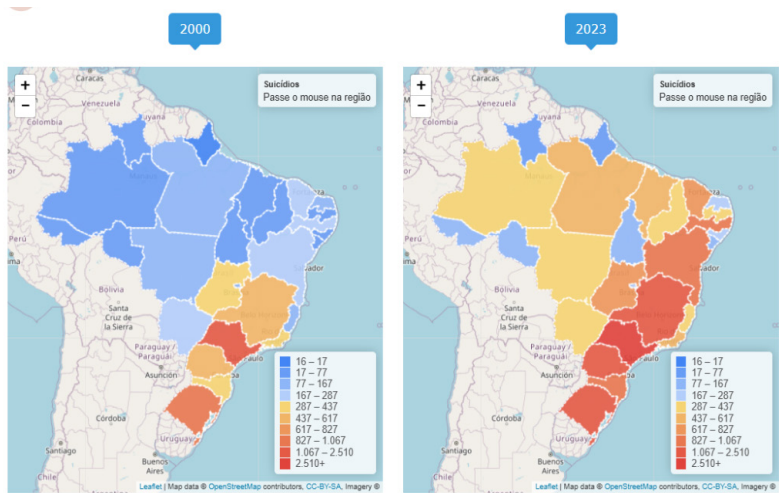


Figura 4. Infográfico de números totais anuais de suicídios no Brasil. Ano 2000 (esquerda), ano 2023 (direita)

Fonte figura: Fonte: IPEA - MS/SVS/CGIAE - Sistema de Informações sobre Mortalidade - SIM. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/dados-series/83>

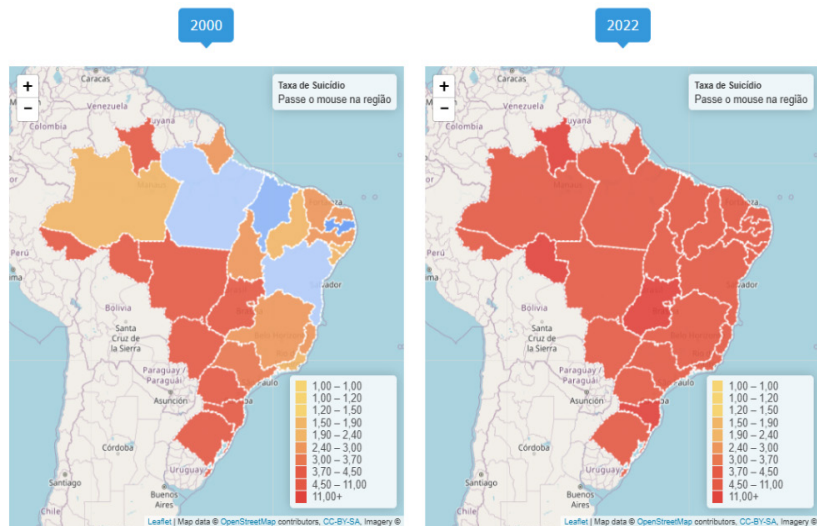


Figura 5. Infográfico dos números das taxas de suicídios por 100 mil habitantes no Brasil. Ano 2000 (esquerda), ano 2023 (direita)

Fonte figura: IPEA - MS/SVS/CGIAE - Sistema de Informações sobre Mortalidade - SIM. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/dados-series/323>

É realmente impactante ver essas imagens/dados. É completamente incoerente responder a essa situação com o silêncio. Ao longo dos anos, a situação vai ficando cada vez mais vermelha e alarmante. Ressaltando a responsabilidade de que todos aqueles que se sintam preparados falem de modo responsável sobre o tema. O primeiro tabu que tive de enfrentar para falar sobre esse tema foi inicialmente o meu próprio, pois é conveniente procurar caminhos mais fáceis, deixar para os outros. O suicídio é um fato que permeia toda a história e experiência humana, inclusive desta autora, que, através da oportunidade de prestar amparo a uma família enlutada, pode ver a realidade do preconceito, estigma e conceitos equivocados e estereotipados que dificultam a vida dos enlutados.

O estereótipo é um conceito infundado que carrega uma força pejorativa. [...] Os estereótipos também aparecem quando dizemos que certas pessoas têm potencial suicida, por isso as chamamos de “pessoas com perfil suicida.” Desta forma, assumimos uma posição moral em relação a eles, mesmo quando dizemos que não temos preconceitos a este respeito. [...] Quando os estereótipos e preconceitos sobre querer acabar com a vida são removidos do nosso campo de visão, podemos abrir-nos à experiência de outro de forma tranquila, facilitando sua expressão, livre do medo de falar e ser diagnosticado, e até mesmo ser hospitalizado à força. Ana Maria Feijoo (2019. pp.242 e 248)

A complexidade das relações contemporâneas e as altas taxas de suicídio exigem uma dose de coragem para inovar quanto à forma como estamos lidando com o tema. Confio na potência da arte e creio que podemos auxiliar muitas vidas.

Unir arte, beleza, sofrimento e luto com o propósito de reduzir o suicídio. “O equilíbrio buscado há de ser, sem dúvida, entre o conhecimento e a sabedoria, entre o compreender racionalmente e o saber com o corpo.” (DUARTE JUNIOR, 2000, p. 30).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do momento em que entendemos que a arte tem um real potencial de amparo ao sofrimento humano. Podemos e devemos usá-la como medicina. Psiquiatras, psicólogos, médicos, amigos, familiares, professores, aqueles que sofrem, enfim, todos que se sentirem tocados, saibam que a arte é uma potente ferramenta humana. Problemas de alta complexidade e multifatoriais, como a ideação e o suicídio, exigem que utilizemos todas as ferramentas que tivermos com o intuito de salvar vidas.

Vale ressaltar que, da mesma forma que a doença física, muitas vezes, exige uma rigorosa seleção alimentar com uma dieta específica para retomar a saúde, em nosso caso também precisamos de uma rigorosa seleção artística para alimentar emoções e conexões de modo assertivo. Além do mais, fica um alerta ético para os artistas refletirem sobre como suas produções afetam outros indivíduos. Devemos ser criteriosos sobre qual é a nossa participação nas duras realidades e problemas que afligem nosso entorno. Assim começa a conexão, o espaço para o sentimento, o ser artista, o ser estético, conectados ao todo.

Por fim, destaco que a imagem e a linguagem artística nos auxiliam a abrir a desafiadora porta do diálogo sobre o suicídio. Ao unir dados científicos, imagens, música e relatos da experiência humana, podemos fomentar conversas responsáveis, desmistificar estigmas e sensibilizar diferentes públicos, que se identifiquem com esse meio, à buscar ajuda e apoiar uns aos outros. A arte, quando guiada pela ética e pela sensibilidade, oferece um espaço para o luto, a reflexão e a possibilidade de transformação social, contribuindo para um cuidado mais humano e efetivo frente à complexidade da existência humana.

REFERENCIAS

ANDRADE, E. A.; FREIRES, M. F. S. **Arte como estratégia de cuidado para a saúde mental.** Revista Cordis. História e Arte. São Paulo, v. 2, nº 30, 2023.

BARBOSA, Ana Mae. **Arte-Educação no Brasil: realidade hoje e expectativas futuras.** Estudos Avançados, São Paulo, v. 3, n. 7, p.170-182, dez. 1989. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-40141989000300010>. Acessado em: 20 de junho de 2025

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. Brasília: MEC, 2018

BULLOUGH, Edward. **The relation of aesthetics to psychology**. British Journal of Psychology, v. 10, p. 43-50, 1919. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1919.tb00007.x>
Acessado em: 20 de junho de 2025

CHION, Michel; **Le silence chez Messiaen**. Ensemble Intercontemporain Philharmonie de Paris Afficher, publicado em 15 de janeiro de 2008

DUARTE, João Francisco. **O Sentidos dos sentidos. A educação (do) sensível**. Campinas, SP. Ed. Unicamp, 2000.

ECO, Umberto. **História da Beleza**. Tradução Eliana Aguiar. Rio de Janeiro: RECORD, 2010.

FERREIRA, G. S.; FAJARDO, A. P.; mello, E. D.; **Possibilidades de abordagem do tema do suicídio na Estratégia Saúde da Família**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Volume: 29, Número: 4, Publicado: 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290413>

FEIJOO, A. M. L. C. **A escuta e a fala em psicoterapia: uma proposta fenomenológico-existencial**. Rio de Janeiro: IFEN, 2010.

FEIJOO, A. M. L. C. **Suicídio & Luto. Da investigação fenomenológica-hermenêutica às práticas clínicas fenomenológicas-existenciais**. Rio de Janeiro: IFEN, 2021.

HEIDEGGER, MARTIN. **Ser e tempo**. Petrópolis: Vozes, 1998. Trabalho original publicado em 1927.

JACÓ-VILELA, A. M.; FERREIRA, A. A. L.; PORTUGAL, F. T. (Orgs.). **História da Psicologia: rumos e percursos**. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2005.

LISPECTOR, Clarice. **A Descoberta do Mundo**. Le Livros, 1967

MORATO, Edwiges Maria. **Das relações entre linguagem, cognição e interação – algumas implicações para o campo da saúde**. Linguagem em (Dis)curso – LemD, Tubarão, SC, v. 16, n. 3, p. 575-590, set./dez. 2016.

NIELSEN, S.; FICH, L.; ROESSLER, K.; MULLINS, M, (2017). **Como os pacientes realmente vivem e usam a arte em hospitais? A importância da interação: um estudo de caso experimental orientado ao usuário**. Revista Internacional de Estudos Qualitativos em Saúde e Bem-Estar , v. 12 Disponível em: . <https://doi.org/10.1080/17482631.2016.1267343>. Acessado em: 20 de junho de 2025

NOGARO, Arnaldo; ECCO, Idanir; NOGARO, Ivania. **Sono e seus interferentes na aprendizagem**. Educação em Revista, v. 19, n. 2, p. 129-142, jul.-dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.36311/2236-5192.2018.v19n2.07.p95>. Acesso em: 22 jul. 2025.

NOGUERA, Renato. **Por Que Amamos. O Que Os Mitos E A Filosofia Têm A Dizer Sobre O Amor**. HarperCollins Brasil, 2020.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da mídia**. 2023. Brasília. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275729984>.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Prevenção do suicídio: um imperativo global**. 2014. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5bd12922-b362-458f-8025-f613da4922e7/content>

OSTROWER, FAYGA. **Universos da arte**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Campus, 1983

RUBIN, Rick. **O ato criativo: uma forma de ser**. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

SÁ, A. S.; MENDONÇA, R. C.; SUANNO, M. V. R.; **Silêncio como gesto em 4'33" de John Cage**. Revista NUPEART, Florianópolis, v. 28, n.1, set. 2024, pp. 1–19. Disponível em: DOI: 10.5965/23589252812024e05338

SOUZA, V. L. T.; DUGNANI, L. A. C.; REIS, E. C. G. **Psicologia da Arte: fundamentos e práticas para uma ação transformadora**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 35, n. 4, p. 375-388, 2018.

TONDO, Rômulo O.; PIEDRAS, Elisa R.; MAGALHÃES, Pedro V. da S.; **Campanhas de prevenção ao suicídio e recepção por jovens universitários**. Revista da USP, 2024. Disponível em: DOI: 10.11606/issn.1982-8160.v18i2p229-252

TRUPP, MD.; HOWLIN, C.; FEKETE, A.; KUTSCHE J.; FINGERHUT, J.; PELOWSKI, M. (2025). **O impacto da visualização de arte no bem-estar — uma revisão sistemática da base de evidências e mecanismos sugeridos**. The Journal of Positive Psychology , 1–25. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2481041>. Acessado em: 20 de junho de 2025

YVGOTSKY, L. S. **Psicologia da Arte**. Tradução Paulo Bezerra. Martins Fontes, São Paulo, SP, 2001.

YVGOTSKY, L. S. **Construção do pensamento e linguagem: as raízes genéticas do pensamento e da linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

VILCHEZ, José Luis; MARTINEZ, Maria Cristina Avila; POLO, Miguel Francisco Moreno; MAURICIO, Esteban Reyes Guaranda. **Arte y psicología. Estudios sobre Arte Actual**, v. 6, p. 35-47, 2018.