



## ABA e seccionais tomam medidas para conter suicídios de advogados

Os dados mais recentes sobre mortes por suicídio, dos Centros para Controle e Prevenção de Doenças dos EUA, assustaram a *American Bar Association* (ABA) e suas seccionais: os advogados estão em quarto lugar entre as classes profissionais que mais cometem suicídio no país. As cinco primeiras colocações são ocupadas por dentistas, farmacêuticos, médicos, advogados e engenheiros.

De acordo com a Associação Americana de Psicologia, os advogados, bem como juízes e promotores, sofrem de depressão 3,6 vezes mais do que não advogados. Segundo a associação, a depressão já foi identificada como a principal acionadora de suicídios. E o que está por trás da depressão, muitas vezes, é o estresse, diz a CNN em uma reportagem sobre suicídio de advogados.

O presidente da seccional da ABA em Kentucky declarou ao *Louisville Courier Journal* que o número de advogados que cometem suicídio no estado é “desproporcional” e “desconcertante”. De fato, diversas seccionais já estão tomando providências para reverter esse quadro. Estão criando programas e assistência mental aos advogados, programas educacionais e canais de comunicação direta (*hotlines*) para advogados, juízes e promotores nessas situações.

Sete seccionais da ABA (Califórnia, Montana, Iowa, Mississippi, Flórida, Carolina do Norte e Carolina do Sul) incluíram um curso de saúde mental em seus programas de educação jurídica continuada obrigatória — são cursos que os advogados são obrigados a fazer anualmente, para manter suas licenças para praticar advocacia, depois de passarem no “exame de ordem”.

Em Kentucky, a seccional incluiu um curso sobre “comportamentos que aumentam o risco de suicídio”. Até agora, 7 mil advogados já se inscreveram no curso. As seccionais também recomendam aos advogados consultar o [site do Instituto QPR](#), que oferece treinamento para a prevenção de suicídios.

A Comissão da ABA sobre Programas de Assistência aos Advogados desenvolve material educacional sobre estresse, depressão, dependências e outras questões de saúde mental, que podem ser acessados em seu [website](#).

### Primeiros socorros

“Basta uma pessoa para fazer uma diferença significativa na vida de alguém e os advogados estão mais bem posicionados para ajudar seus colegas em crises de saúde mental do que outras pessoas”, disse ao Jornal da ABA a diretora do Programa de Assistência a Advogados da seccional da entidade no Texas.

Muitas vezes, o simples fato de conversar com o colega sobre situações de estresse e depressão será suficiente para se ter uma avaliação do que está acontecendo — e talvez melhorar a situação do colega. Além disso, é preciso observar casos de ansiedade e situações em que o colega se sente “sem saída, sem propósito na vida que o estimule, sem esperança ou com muita raiva”, ela diz.

“Quando as pessoas se expressam com frases como esse tipo de vida não está valendo a pena”, isso é um sinal de que algum problema de saúde mental está a caminho. Advogados são especialistas em fazer perguntas pertinentes e essa qualificação deve ser usada para ajudar os colegas”, diz a diretora. Se a



---

situação estiver complicada, será melhor buscar ajuda profissional.

O advogado Dan Lukasik criou o site [Advogados com depressão](#), para sair de uma depressão que o estava paralisando. Ele escreveu que os colegas são as melhores pessoas para ajudar, porque uma boa parte da população não entende como uma pessoa que ganha tanto dinheiro pode ser dar o luxo de se sentir deprimida. “Pensam que somos super-homens e super-mulheres”, ele diz.

“Algumas profissões têm uma alta taxa de estresse, mas poucas se comparam à de advogado, juiz e promotor”, disse ao *Jornal da ABA* a diretora do Programa de Assistência a Advogados de Kentucky. “Médicos também vivem sob situações de estresse. Mas quando um cirurgião vai fazer uma cirurgia, o hospital não manda um outro médico para tentar matar o paciente”.

Mas sempre que um profissional de Direito entra em uma sala de julgamento, haverá outros profissionais prontos para enlouquecê-lo — de uma perspectiva psicológica e, é claro, que involuntariamente ou em razão de suas próprias funções. “A adversidade está na natureza de nosso jogo”, ela diz.

Há diversas causas para as dificuldades dos profissionais de Direito de manter o equilíbrio mental. Uma delas é a eterna disputa em contenciosos. Outra é a sobrecarga de trabalho, que deixa pouco tempo para relaxar. Além disso, os profissionais podem somar, aos próprios problemas e sofrimentos, os problemas e sofrimentos de seus clientes.

Conseguir se distanciar emocionalmente dos problemas e sofrimentos do cliente é uma necessidade para preservar a própria saúde mental. Mas isso é mais fácil de falar do que fazer para muitas pessoas.

A frustração com a profissão, derivada muitas vezes de idealismos desenvolvidos antes, durante e imediatamente após a formatura em Direito, também é uma causa frequente de depressão. Às vezes, isso se resolve com alguma guinada na carreira profissional, em que o advogado parte para uma outra área dentro da profissão ou relacionada a ela.

Para alguns, isso é impossível, como foi o caso do advogado americano Steve Angel. Quando ele sentiu que estava completamente deprimido, exausto e que já havia perdido a motivação para fazer o que mais amava, a advocacia, ele simplesmente cancelou sua licença na ABA. Arrumou um emprego como pesquisador jurídico em um escritório, para se manter, e criou um blog sobre depressão.

Ele chegou ao limite do pessimismo. Acha que a profissão de advogado, promotor e juiz é um ímã para a depressão, alcoolismo, conflitos familiares, quando a única motivação na vida passa a ser ganhar um caso.

Segundo levantamentos feitos pelas seccionais, a maioria dos casos de depressão e suicídio na advocacia se referem a advogados — menos em relação a advogadas — de meia-idade (média de 53 anos para advogados e promotores, pós aposentadoria para juízes). E, de uma maneira geral, atingem mais os advogados que lidam com contenciosos, especialmente os criminalistas.

As mulheres se poupam mais, de uma maneira geral, porque elas dão mais valor a uma vida social saudável e têm mais conexões sociais, dizem os levantamentos, que também fizeram uma descoberta intrigante: a maior parte dos casos de suicídio e de depressão são de advogados bem-sucedidos na



carreira e nas finanças.

**Date Created**  
31/03/2015