

Suicídio na adolescência: aprendendo a prevenir

Cristina Grigorowsky Botelho¹

No mês de setembro, as mídias anunciaram uma campanha de prevenção ao suicídio: “Setembro Amarelo”. Como tantas campanhas surgem, se o assunto não lhe diz respeito, é possível que você nem tenha prestado atenção. Suicídio é uma questão tão delicada que muitos não gostam de falar/pensar sobre isso. Envolve pecado, vergonha, fraqueza, morte, inferno e tudo que é tão triste e macabro.

A maioria das religiões não aceita o suicídio e algumas famílias sentem-se marcadas e culpadas quando algum familiar pratica essa ação. É considerado um ato de covardia por muitos. A história do suicídio no ocidente nos remete a complicações imensas para os familiares, como perda de bens, dificuldades referentes a casamentos não realizados, pois ninguém queria se unir a uma família com um suicida. O temor do castigo divino, a maldição, rondaram por muito tempo o ato suicida.

No século XIX, a medicina encontrou uma causa patológica: a depressão. O suicida passa a ser considerado doente, necessitando de tratamento médico. Hoje, podemos enumerar várias causas possíveis de suicídio: a depressão é a primeira delas, mas condições sociais e econômicas podem convergir para tal fato acontecer.

O índice de suicídio é a segunda causa de morte no mundo e a quarta causa entre os jovens brasileiros. O número no Brasil é crescente e alarmante. Alguns estudos chegam a apontar um aumento de 65% do ano de 2000 até agora. Cerca de 11 mil pessoas se suicidam, por ano, no país.

O suicídio entre adolescentes pode ser multifatorial: problemas com a sexualidade, dificuldades de lidar com frustrações, conflitos familiares, influência das mídias (como no Jogo da Baleia Azul), dificuldade de lidar com frustrações, drogas, bullying, além, é claro, da própria depressão.

Alguns sinais de alerta podem ser significativos: isolamento, alterações extremas de humor, muito ou pouco sono, ansiedade elevada, queda no desempenho acadêmico, desinteresse, tristeza, pessimismo em relação ao futuro, descuido com a aparência, automutilação, uso de drogas, falar sobre morrer ou assuntos afins. Como por exemplo: “Eu queria dormir e nunca mais acordar”; “Não acho graça/sentido em nada”. “Eu sou uma porcaria!”

Você pode ajudar não ignorando ou banalizando as frases acima; apresentando-se com disposição para ouvir o adolescente sem emitir juízo de valor; não deixar o jovem sozinho; remover álcool, drogas, medicamentos ou objetos afiados que possam ser usados em uma tentativa de suicídio, além de encaminhar a pessoa para um especialista como um psiquiatra e/ou psicólogo.

A formação de vínculos com familiares e amigos pode ser a diferença entre a vida e a morte. O apoio, sem repreensão, é muito eficaz nessas ocasiões. Por isso, o professor que lida com esses jovens pode ajudar na prevenção do suicídio.

Sempre que possível, abordo o assunto nas minhas aulas. No curso de Pedagogia do UNIFESO, os temas do luto e do suicídio são estudados e debatidos. Os futuros professores precisam estar preparados para lidar com situações extremas que

¹ Psicóloga, mestre em Psicologia e professora do curso de Pedagogia do UNIFESO. E-mail: cristinabotelho@unifeso.edu.br

podem ocorrer no exercício profissional da docência, tais como ajudar um aluno enlutado ou a percepção de comportamento suicida num determinado estudante.

Finalizando, fica o alerta: o suicídio é um ato de quem não encontra saída e não de alguém que quer simplesmente tirar sua própria vida.