



**Anualmente, 800 mil pessoas tiram a própria vida no mundo (dados da OMS, 2017). O suicídio é a 18ª causa das mortes que ocorrem**

## Sinais de que algo está errado:

- Falta de interesse pelo próprio bem-estar;
- Alterações significativas na personalidade ou nos hábitos;
- Comportamento ansioso, agitado ou deprimido;
- Queda no rendimento escolar;
- Afastamento da família e de amigos;
- Perda de interesse por atividades de que gostava;
- Perda ou ganho repentinos de peso;
- Mudança no padrão usual de sono;
- Comentários autodepreciativos recorrentes ou negativos e desesperançosos em relação ao futuro;
- Disforia (combinação de tristeza, irritabilidade e acessos de raiva);
- Comentários sobre morte, sobre pessoas que morreram e interesse pelo assunto;
- Doação de pertences que valorizava;
- Expressão clara ou velada de querer morrer ou de pôr fim à vida;
- Promiscuidade repentina ou aumentada;
- Tentativas de ficar em dia com pendências pessoais e de fazer as pazes com desafetos.

## Fatores de risco:

- Problemas familiares;
- Falta de perspectiva na vida;
- Sensação de desamparo, impossibilidade de agir sobre os problemas;
- Bullying ou cyberbullying;
- Doença e dor excessiva;
- Pouca estrutura emocional no enfrentamento de problemas;
- Abuso físico ou emocional.

Fonte: elaborada com auxílio da psicóloga Valéria Ribeiro.

integração saudável com os pais e ver um significado de valor em sua vida”.

### » Sinais

Mas como saber da dor do outro se ele não nos der claros sinais? A resposta a essa pergunta é uma palavra de origem inglesa: “mindfulness” ou atenção plena. “Com as redes sociais e o nosso vício em smartphones temos treinado pouco o olhar para as faces alheias. E nós somos muito expressivos. Quando se fala que os olhos são a janela da alma, é uma realidade. Há conjuntos musculares que só se movem se uma pessoa estiver genuinamente sorrindo. Precisamos estar atentos a captar sinais de que algo está errado”, afirmou Claussen.

“No dia a dia, o educador precisa resolver os problemas da escola, cumprir as metas dele, estar atento ao plano de ensino, manter a relação com os pais, cuidar da educação da criança... E nessa correria, nós acabamos não nos conectando com o presente”, disse. “Entre os sinais há falas como ‘minha família viveria melhor sem mim’, ‘isso eu não aguento’, ‘não suporto isso’... São pequenas dicas que revelam o quanto uma criança pode estar sofrendo”.

“É preciso estar claro que 97% dos casos de jovens que pensam em suicídio têm tratamento. O mais importante é que os pais estejam atentos às mudanças no comportamento dos filhos”, disse Valéria Ribeiro, psicóloga e coach familiar. “Normalmente, os suicidas não querem se matar de verdade, eles querem eliminar uma dor insuportável e chegam a esse ponto por acreditarem que já tentaram de tudo. E, quando já houve uma primeira tentativa malsucedida de suicídio por parte do adolescente ou jovem, é preciso redobrar a atenção, pois o período logo após é muito perigoso”, explica.

### » Empatia.

O que fazer diante da sensação de impotência diante de um caso? “Se um professor detecta uma demanda, mas não tem preparo para lidar com ela, ‘passa a bola’ para quem tem”, crava a psiquiatra, que orienta buscar um profissional dentro da área da saúde, como um psicólogo escolar. “Mas lembre-se, só o fato desse educador conseguir estar com a mente aberta, despir-se de seus preconceitos e empatizar com a dor do outro, já é um grande passo à frente”. ●

*\*nome trocado para preservar a identidade*