



■ **Comportamento**  
POR JOYCE MOYSÉS



# É A VIDA DO SEU FILHO

O índice de suicídio está crescendo, e casos recentes com adolescentes e jovens alarmam pais e educadores. Como prevenir? Como lidar?

A morte prematura de adolescentes abalou, pela terceira vez neste ano, a comunidade escolar da Grande São Paulo. Dois casos em pouco mais de dez dias chocaram os pais de um colégio tradicional na zona sul paulistana no mês passado. A notícia tomou as redes sociais, e logo surgiram estatísticas e histórias mostrando que as ocorrências dessa tragédia entre adolescentes têm crescido nos últimos anos. Escolas estão em luto, lares se movimentam para evitar que isso ocorra com entes queridos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a taxa de suicídio da população brasileira entre 15 e 29 anos subiu quase 10% entre 2002 e 2014. E pesquisa feita em 2017 pelo Ministério da Saúde revelou ser a quarta maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, explicando que "é um fenômeno complexo que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero". O órgão até preparou cartilha orientando jornalistas sobre como noticiar o tema, com o que não fazer (nunca divulgar bilhetes suicidas, por exemplo) e o que fazer

(como sensibilizar o público para a prevenção), a fim de evitar o efeito contágio.

Só para dar uma ideia, as buscas na internet sobre "como se matar", "suicídio indolor", assim como estratégias de prevenção, aumentaram 19% após o serviço de streaming Netflix lançar nas telas americanas a série *13 Reasons Why*, que dissecava em 13 longos episódios os motivos que levaram a adolescente Hannah Baker, de 16 anos, a tirar a própria vida.

Falando em motivos, de acordo com estudo feito na Dinamarca, 46,5% dos adolescentes que tentam o suicídio realmente querem morrer e apenas 2,5%, "chamar a atenção". Metade apresenta ação suicida por mais de um mês. A principal motivação? Não se sentir ouvido pelos pais.

Indo direto ao ponto, prevenir é importante, e isso implica em (como) falar. "O suicídio ainda é um tabu. Falamos ou não sobre o assunto? De que formas? Quem começa? A dificuldade parece ser essa, pois sempre achamos que é responsabilidade do outro", analisa a psicóloga e pedagoga Flávia

Henriques, mestre em Educação e coordenadora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos).

Ela lembra que não é apenas um motivo e, sim, um conjunto, que leva alguém a tal atitude. Várias situações podem implicar em desespero, falta de perspectiva, sofrimento etc. Um sinal de alerta é a pessoa dar a entender que não enxerga saída para seus dilemas, que não aguenta a pressão da vida (considerando tudo o que está passando e já passou) ou até verbaliza que prefere morrer.

"Não podemos desconsiderar nenhuma dor. Ninguém sabe como é a intensidade do sofrimento do outro. No lugar de julgar, devemos ajudar", orienta Flávia, frisando que isso é prevenção. "E quando há um quadro de depressão, o cuidado deve ser dobrado. Ainda hoje muita gente acha que essa doença é fricote ou preguiça. Não é".

■ **Como você se sente?** "Não é necessário falar com os filhos sobre o suicídio em si; e, sim, sobre sentimentos", ensina a psicóloga, acrescentando que ter a quem recorrer para desabafar permite

## ■ Comportamento

mais facilmente que o adolescente consiga se reestruturar. Muito importante é observar se ele está sofrendo bullying (seja no prédio onde mora, seja nas redes sociais ou na sala de aula), se há preconceito e discriminação.

“Lembrando que também acontece bullying no âmbito familiar! São fatores que fazem os jovens se sentirem sozinhos e impotentes”, alerta Flávia. Eles devem ser orientados a falar sobre isso. Afinal, tudo fica melhor quando existe apoio e chances de reconhecer e expor seus sentimentos, livre de críticas e de frases inadequadas do tipo “não liga”.

Autoconhecimento é uma palavra-chave, pois facilita que o filho decodifique emoções que pareciam confusas. De acordo com a psicóloga, em casa, o bom é conversar sobre o que está afetando cada membro da família. Todos sofrem em algum grau, mas nem todos têm a oportunidade de serem ouvidos. Essa troca traz humanidade, cumplicidade, passa confiança de que há pessoas prontas a se ajudarem em qualquer situação, porque se amam.

■ **Onde procurar ajuda?** A escola e universidade também têm o seu papel nessa prevenção – até para orientar os pais, muitas vezes perdidos por terem demorado a se dar conta do sofrimento de um filho. “Na UniSantos, temos o Departamento de Apoio Pedagógico, Psicológico e Social (DPS) para acolher os alunos que buscam aliviar sua dor ou são encaminhados por professores, coordenadores, colegas. Conforme o caso, direcionamos para a clínica do curso de Psicologia (que atende a comunidade em geral também) ou para outro especialista”, conta Flávia, lembrando que são utilizadas outras formas, como palestras, para disseminar informação.

■ **E como ficam os enlutados?** Um outro trabalho importante é o posvenção, com as pessoas impactadas pela tentativa de

suicídio ou morte de alguém querido. Abrange intervenções desenvolvidas por especialistas no assunto junto à comunidade escolar, família e outros grupos abalados com a notícia. A intenção é de que todos possam compartilhar sobre seus sentimentos, em segurança. E, de acordo com Flávia, é comum que expressem culpa (“como eu não percebi antes?”), medo (“e se mais alguém tiver essa ideia terrível?”) etc.

“É importante cuidar dos enlutados o mais rápido possível, para que sofram menos e se reestrutrem psicologicamente”, explica a psicóloga, acrescentando que a UniSantos é parceira do Centro de Valorização da Vida (CVV), referência em apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente quem precisa conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail, chat e voip 24 horas sem cessar (Ligue 141, [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)).

■ **Tristeza não é depressão.** Alguns pais ficam ainda mais aflitos com tais notícias se percebem que os próprios filhos estão tristes, quietos por algum motivo – daí, querem evitar que eles vivam frustrações, sob o risco de cogitarem se matar. Vítor Sampaio, psicólogo, psicoterapeuta, doutor em psicologia, esclarece:

“Tristeza, ainda que profunda, não é o mesmo que depressão. Não devemos confundir com humor depressivo ou anedonia (dois critérios maiores de diagnóstico de depressão), por exemplo. O diagnóstico precisa ser feito por psiquiatras e psicólogos, profissionais que trabalham com essas questões”.

Dito isso, “deve-se considerar que, existencialmente falando, o suicídio é um modo que alguém encontrou para cuidar da própria vida. Cuidar, aqui, estaria mais próximo de *dar conta*, de como responder às solicitações que o mundo lhe apresenta. Se o único modo é escolhendo não ser mais eu (suicídio), significa um fechamento

absoluto de possibilidades de responder ao mundo”, explica o doutor em psicologia.

Sem querer fornecer um manual de “comportamentos potenciais”, algo que Vítor julga perigoso, ele avisa que isso não se dá de uma hora para outra: “Vou me sentindo cada vez mais exigido, demandado, soterrado pelo mundo; e menos capaz de resolver os conflitos, as demandas, me sentindo supérfluo na vida dos outros. O sofrimento desse processo é enorme. Se os pais estiverem atentos a mudanças no modo como seu filho se relaciona, esse *ficar atento* por si só pode gerar uma aproximação e apoio necessários a quem apresenta problemas”, recomenda.

■ **Nada de fofocas.**

A neuropsicóloga Adriana Fóz, diretora clínica da Unidade Integrativa do Hospital Santa Mônica, reforça que as famílias, as escolas e a comunidade precisam se unir para tratar esse assunto com responsabilidade e competência. “É preciso haver mais espaço de discussão”, defende Adriana, destacando que buscar informações relevantes ajuda os pais a não ficarem à mercê de fofocas.

“Cada jovem é um jovem, não dá para generalizar. Mesmo os dois casos ocorridos numa mesma escola não foram motivados pelos mesmos fatores. Então, é preciso cautela. Em caso de dúvidas, depois de conferir suas impressões com a escola, os pais devem levar o filho para conversar com um profissional especializado.

Apresentando o quadro suicida ou não, é sempre bom ter informação e afeto. Os jovens precisam ser ouvidos, com o coração e a inteligência”, conclui Adriana.

■ **Campanha de validação da vida.**

O Colégio Novo Tempo é uma das instituições que trabalham o Setembro Amarelo, campanha de conscientização à prevenção do suicídio iniciada no Brasil em 2015, trazendo especialistas para bater papo com os alunos. “Além disso, ao longo do ano letivo, realizamos ações para desenvolver competências socioemocionais, tendo como um dos eixos a validação, a valorização e o amor à vida. Visamos a cultura da paz, com base nos objetivos estratégicos

“Ninguém sabe como é a intensidade do sofrimento do outro”

FLÁVIA HENRIQUES, PSICÓLOGA E PEDAGOGA

internacionais do PEA/Unesco, e no desenvolvimento sustentável da ONU”, relata Any Carolina Ribeiro, psicóloga do colégio.

O setor de psicologia abre diálogos com os alunos sobre empatia, generosidade, uso consciente da internet, respeito... Já abordaram os perigos de brincadeiras como jogo da asfixia, jogo da Baleia Azul, jogo do aplicativo Simsimi (já suspenso no Brasil), além de ouvirem as opiniões deles sobre a série *13 Reasons Why*. Nessa escuta atenta, eles percebem formas saudáveis de buscar ajuda diante de uma dificuldade e podem elaborar os sentimentos.

“Como educadores, não podemos nos abster da responsabilidade de reforçar a importância de pedir ajuda em momentos de conflitos e/ou sofrimento. Nesses momentos, observamos quais jovens estão passando por situações de vulnerabilidade, além de dialogar sem romantizar o assunto, com acolhimento e respeito”, esclarece Any.

Os jovens valorizam a vida, com seu encantos, conquistas e alegrias. Por isso, quando essa temática emerge no colégio, Any observa compaixão e generosidade em relação à pessoa que está sofrendo: “Porém, é unânime a concepção de que os alunos devem buscar ajuda quando vivenciam situações difíceis. Muitos nos procuram sinalizando quando um amigo/colega não está bem”, continua a psicóloga, ressaltando que a parceria escola-família também alicerça o desenvolvimento feliz e consciente dos filhos.

“Semanalmente, pelo aplicativo do colégio, o setor de psicologia envia textos, notícias ou vídeos com temáticas inerentes à adolescência, englobando o uso saudável da internet, o vínculo familiar, os perigos presentes na juventude. E abre espaço para que eles exponham suas dúvidas, angústias e reflexões por meio de um canal de atendimento on-line, fora as palestras sobre aspectos inerentes à adolescência, fase singular para a família toda.

#### ■ **Pressão sentida na pele.**

Gianluca Piccin, aluno do 2º ano do Ensino Médio no Colégio Novo Tempo, avalia que a pressão sofrida

## “É sempre bom ter informação e afeto. Os jovens precisam ser ouvidos, com o coração e a inteligência”

ADRIANA FÓZ, NEUROPSICÓLOGA

para ser aceito na escola, passar no vestibular, decidir o que fazer da vida, sobre a estética e tantas outras afeta demais o jovem de hoje:

“Somos mais sensíveis, devido à quantidade de informação sobre o mundo que temos, até mesmo pela exposição na internet. Assistimos passivamente a ataques de ódio, preconceito, guerras...”.

Gianluca acredita que seu colégio acerta em cheio com as campanhas de prevenção do suicídio e tendo uma psicóloga disponível para escutar e tirar dúvidas, pois “alivia bastante a pressão que a sociedade coloca na gente”. Quanto à sua família, trata o tema de uma maneira bem aberta:

“Eu cresci aprendendo que botar pra fora os sentimentos é quase sempre uma boa escolha. É o que todas as casas deveriam fazer”.

#### ■ **Vamos falar de projetos.**

A psicóloga Any avisa que a vida é maior que vestibulares e escolha de carreira: “Quando os diálogos com adultos são travados somente em torno disso, os adolescentes se sentem entediados, ansiosos e normalmente se distanciam dos pais. Vivemos em um momento político, econômico e social difícil e instável, e os jovens sentem grande pressão. Muito melhor é conversar sobre os projetos de vida que os filhos buscam alcançar, pesquisar juntos como chegar lá, acessar conteúdos inspiradores como documentários, filmes e séries”.

Ou seja, fornecer mais apoio e menos sermão ou imposições. Escutar suas aspirações e encorajar a tomar atitudes, em vez de baixar a sua moral. “A adolescência é a fase em os jovens estão se preparando para se tornarem adultos. Com diálogos saudáveis e exemplos inspiradores, essa passagem para a vida adulta se torna mais possível e motivadora”, finaliza Any. ●