

Lidando com o luto por suicídio

Guia breve adaptado para pós-venção em escolas



Preparação de conteúdo

Julia Luiza Schäfer

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciências do Comportamento

Seção de Afetos Negativos e Processos Sociais, Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Revisão técnica

Giovanni Abrahão Salum Júnior, Loiva Leite, Sara Jane Escouto dos Santos, Gabriel Mazzini, Cristiane Borsato Stracke, Juliana Pfeil, Diane Moreira do Nascimento, Thiago Frank, Natan Katz, Pablo de Lannoy Sturmer, Claudia Amaral dos Santos Lamprecht

Coordenação de Atenção à Saúde Mental, Diretoria Geral de Atenção Primária à Saúde
Secretaria Municipal de Saúde, Secretaria Municipal da Educação, Prefeitura Municipal de Porto Alegre

Comitê Estadual da Promoção da Vida e Prevenção do Suicídio

Apoio

Inglacir Delavedova, Danielle Teixeira, Denise Villela
Ministério Público do Estado do Rio Grande do Sul

Guia adaptado:

American Foundation for Suicide Prevention, & Suicide Prevention Resource Center. (2018). After a suicide: A toolkit for schools (2nd ed.). Waltham, MA: Education Development Center.

Introdução

Pósvenção refere-se ao apoio e assistência prestados a pessoas afetadas por um suicídio. Tal intervenção fortalece a prevenção e desestigmatização desse tipo de morte, e operacionaliza ações voltadas ao manejo de suas consequências. As informações contidas neste guia foram retiradas do manual destinado a escolas desenvolvido pela Fundação Americana de Prevenção ao Suicídio e pelo Centro de Recursos para Prevenção ao Suicídio (American Foundation for Suicide Prevention & Suicide Prevention Resource Center, 2018).

Alguns princípios norteiam as ações descritas neste guia:

- 1) O suicídio de um aluno pode impactar demais alunos, pais, profissionais e a comunidade escolar. Portanto, as escolas necessitam de informações e ferramentas para proteção emocional de seus alunos e profissionais, para comunicação com o público e para retornar a sua missão primária de educação.
- 2) Todos os tipos de morte de alunos devem ser tratados da mesma forma. Ter uma abordagem para um aluno que morre por causas naturais, ou acidente, por exemplo, e outra para um aluno que morre por suicídio reforça as associações negativas feitas com suicídio.
- 3) Adolescentes são mais vulneráveis ao risco de contágio pelo suicídio, ou seja: quando um aluno com dificuldades vivencia a morte de outro aluno por suicídio, o risco aumenta. Portanto, é necessário não simplificar, glorificar ou romantizar o aluno, ou a sua morte.
- 4) Adolescentes tendem a ser resilientes. Com as informações e apoio adequados, os alunos aprendem a lidar com o suicídio e com seu processo de luto, retornando ao seu funcionamento normal.
- 5) Ajuda deve estar disponível a qualquer aluno com dificuldades a qualquer momento.

Ações

Quando as escolas recebem a notícia de que um dos seus alunos morreu por suicídio, o primeiro passo é certificar-se de que essa notícia é verdadeira e não um boato. Após a confirmação, a primeira ação envolve organizar um grupo de profissionais para responder, organizar e centralizar as ações.

1. Organizando o grupo de profissionais

Reúna em torno de 3 a 4 membros da escola que serão o ponto de contato entre a família do aluno falecido, a equipe de profissionais da escola, alunos, pais e comunidade. Sugere-se que tal grupo seja o responsável pelas ações listadas a seguir.

2. Acione a rede de saúde local

Comunique a rede de saúde local buscando auxílio técnico para conduzir o apoio à família e à comunidade escolar, especialmente aos professores que mantêm contato direto com os alunos, de acordo com o fluxo do município. Oriente a família em como buscar apoio na rede de saúde mental à qual tenha acesso.

3. Busque os fatos e contate a família

Embora não seja sempre possível determinar, imediatamente, todos os detalhes a respeito da morte, confirmar o maior número de informações verídicas sobre o ocorrido antes de comunicar algo aos alunos é extremamente importante.

Faça contato com a família do aluno. Ofereça apoio e pergunte o que a escola pode fazer para ajudar. Explique a necessidade de comunicar aos outros alunos o ocorrido e discuta o que deve ser dito. É responsabilidade da escola equilibrar a necessidade de se comunicar com a comunidade escolar com a necessidade de preservar a privacidade da família.

4. Compartilhe a notícia com a comunidade escolar

Qualquer informação oficial sobre a causa da morte deve ser repassada após o contato com a família do aluno. Se a causa da morte ainda não foi confirmada e está sob investigação, essa informação deve ser comunicada aos alunos, pais e profissionais da escola desta forma. Exemplo: “Até o momento presente, o que nós sabemos é que...”. Em qualquer comunicação sobre suicídio, deve-se evitar idealizar o aluno ou glorificar o suicídio.

É importante que comunicações para públicos diferentes (alunos, pais ou profissionais da escola) sejam feitas separadamente, distinguindo quais informações serão passadas para cada grupo.

Um profissional da escola pode passar nas salas de aula para orientar sobre reações esperadas após a morte de um colega, bem como responder a perguntas, desmitificar boatos e destacar a importância de solicitar auxílio. Informe a quem os alunos podem pedir ajuda ou indicar colegas que precisem.

5. Converse com os alunos em pequenos grupos

Ofereça a todos os alunos a oportunidade de ir a pequenas reuniões em que possam expressar seus sentimentos sobre a morte do colega e receber apoio. Esses grupos devem ser opcionais e devem acontecer fora da sala de aula, de uma maneira mais reservada. Idealmente, esses grupos devem ser facilitados por algum profissional da área da saúde ou outra pessoa da equipe de profissionais que esteja em condições de lidar com a dor dos alunos, de ajudá-los adequadamente e que seja capaz de identificar alunos que necessitem de encaminhamento. Estes grupos podem ser estruturados (com os mesmos participantes em cada encontro), ou abertos, atendendo as necessidades específicas dos alunos. Ajude-os a identificarem e expressarem suas emoções e evite falar sobre detalhes envolvendo a morte por suicídio.

6. Informe sobre estratégias de enfrentamento

Encoraje os alunos a pensarem no que eles podem fazer quando sentirem emoções intensas, como preocupação e tristeza. Alguns exemplos de estratégias são:

1. Relaxamento e distração (respiração lenta, contar até 10, imaginar-se em um lugar seguro e calmo);

2. Engajar-se em atividades prazerosas ou hobbies (música, conversar com amigo, ler, assistir a um filme, etc);
3. Praticar atividade física;
4. Lembrar-se de como lidaram com outras dificuldades no passado;
5. Escrever uma lista de pessoas para quem se pode pedir ajuda;
6. Escrever uma lista de coisas que ainda se quer fazer.

6. Contate os demais pais ou responsáveis

Encoraje os pais a entrarem em contato com a escola caso eles estejam preocupados com seus filhos (mudança de comportamento, atividades em redes sociais). Além disso, a escola pode passar informações sobre como falar sobre suicídio com crianças e adolescentes e como apoiá-los nesse momento.

O que evitar

1. Evite romantizar ou glorificar o suicídio;
2. Não dê detalhes excessivos sobre como o evento ocorreu;
3. Não descreva o ato como corajoso ou racional;
4. Não criar espaços de homenagens ao aluno;
5. Reconheça a perda e as dificuldades, mas evite mudar a rotina escolar o máximo possível;
6. Evite grandes reuniões em massa focando no aluno;
7. Não faça dedicatórias ao aluno.