



Páginas para pais:

### **Problemas na criança e no adolescente**

#### **3.9 Suicídio e tentativa de suicídio em crianças e adolescentes**

##### **Introdução**

O número de suicídios em jovens tem aumentado nas últimas décadas. Actualmente, o suicídio é a terceira causa de morte nos jovens entre os 15-24 anos e a sexta causa de morte entre os 5-14 anos.

##### **O que são as tentativas de suicídio na criança e no adolescente?**

São actos realizados por crianças e jovens com a finalidade de se auto-destruírem.

São muito mais frequentes na adolescência, embora também ocorram na infância e verificam-se sobretudo no sexo feminino. No entanto os suicídios consumados são mais frequentes no sexo masculino.

De facto, os adolescentes em particular, vivem um período mais vulnerável, de emoções fortes, sentimentos confusos e contraditórios, grandes dúvidas

sobre si próprios, pressões para terem sucesso e incerteza em relação ao futuro.

São frequentes os sentimentos pontuais de tristeza, solidão, raiva e desespero que normalmente acabam por ser ultrapassados com a ajuda dos amigos ou da família.

No entanto, em adolescentes mais frágeis, se vários acontecimentos perturbadores ocorrem num curto espaço de tempo ou se surge um problema novo e difícil de resolver, a situação pode descompensar e o suicídio pode surgir como a única solução possível.

Por vezes a tentativa de suicídio surge impulsivamente sem que o adolescente pense nas consequências do seu ato: quer apenas que o problema desapareça e não sabe como ou a quem pedir ajuda.

Noutros casos, mais raros mas mais graves, o suicídio pode ser pensado e até planeado durante bastante tempo.

### **Quais as causas das tentativas de suicídio nas crianças e adolescentes?**

Existem vários fatores que colocam a criança ou o adolescente em situação de maior risco para estes comportamentos:

- A existência de uma depressão ou outra perturbação psiquiátrica (incluindo uma perturbação psicótica, do comportamento ou o abuso de álcool e drogas). Este risco poderá ser controlado se a perturbação for tratada.
- Se a criança ou adolescente tem uma doença crónica ou foi vítima de maus-tratos.
- Se teve um contacto recente com tentativas ou situações de suicídio (amigo, colega, familiar).
- Se já realizou tentativas de suicídio anteriores ou se planeou com algum cuidado esta tentativa de suicídio.

- Se vive num meio familiar conflituoso ou violento, se um dos pais tem uma doença psiquiátrica ou se há antecedentes familiares de suicídio.
- Se se encontra numa situação de isolamento social ou emocional.

Além destas situações de risco, existem muitas vezes também acontecimentos desencadeantes, como por exemplo morte, separação ou conflitos na relação com familiares, namorado ou amigos, problemas no meio escolar, com a polícia, etc.

### **Como pode ser prevenido ou diminuído o risco de suicídio?**

Para os pais é naturalmente muito difícil lidar com uma tentativa de suicídio de um filho. São normais os sentimentos de raiva, medo e culpa e por vezes o ato pode ser banalizado como defesa em relação à angústia sentida.

No entanto é fundamental que as tentativas de suicídio sejam sempre levadas a sério e não sejam consideradas uma mera “chamada de atenção”. Embora na maioria dos casos o jovem não queira realmente e de modo persistente morrer, o risco de morte é bem real. O adolescente precisa também de ser ouvido e ajudado a ultrapassar o sofrimento que o levou a praticar este ato e deve procurar-se uma ajuda imediata.

Assim tente sempre acompanhar o crescimento e desenvolvimento do seu filho, mantendo com ele uma comunicação aberta.

- Partilhe com a criança ou adolescente as suas preocupações e sentimentos que com ele se relacionam e discuta-as calmamente.
- Dê tempo ao seu filho para falar de dia a dia, da situação e dos seus sentimentos.
- Tente não ser demasiado crítico e não lhe dê demasiados conselhos.
- Não banalize as preocupações do seu filho. A perspetiva dele é diferente da sua, tente compreendê-la.

Existem alguns sinais de alerta frequentemente presentes em crianças ou jovens que pensam suicidar-se e que incluem:

- Desistência das atividades que anteriormente apreciava, desinteresse geral, aborrecimento e diminuição do rendimento escolar.
- Desinteresse ou falta de cuidado consigo próprio e isolamento, mesmo dos amigos e do grupo.
- Alterações do comportamento tais como atos violentos, fugas, comportamento rebelde e uso de álcool e drogas.
- Modificação marcada da personalidade.
- Recusa dos elogios e recompensas.
- Sentimentos de solidão, desespero, "desesperança", desvalorização e a convicção de desiludir os pais e os amigos.
- Abordagem do tema do suicídio em textos escritos ou outros trabalhos criativos.
- Dar os seus objetos pessoais favoritos.
- Utilização de frases que ilustram ideias de suicídio, tais como: "Quem me dera morrer", "Ninguém se importa se eu morrer", "Morrer dói muito?".

Se o seu filho(a) apresenta alguns destes sinais:

- Prepare-se para conversar com ele sobre possíveis pensamentos de suicídio ou de auto-agressão.
- Não prometa guardar segredo de uma ameaça de suicídio ou de comportamentos auto-agressivos.
- Fique com a criança ou jovem se pensa que existe um risco imediato de suicídio.
- Transmita-lhe uma atitude de esperança e ofereça-lhe o seu apoio.
- Discuta com ele soluções alternativas ao suicídio e reforce o valor do jovem.
- Compre os medicamentos em carteiras e em quantidades pequenas. Isso diminuirá o risco e a gravidade de uma tentativa de suicídio impulsiva por intoxicação medicamentosa.
- Guarde os medicamentos fechados e em locais pouco acessíveis.
- Procure ajuda para os problemas familiares que o perturbam a si e ao seu filho(a).

### Quando e como procurar ajuda?

Se o seu filho(a) mostra os sinais de alerta mencionados e a situação continua a preocupá-lo apesar das suas tentativas para o ajudar, contacte o seu médico de família que poderá orientá-lo(a) para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área, onde a situação e o nível de risco será avaliados.

Qualquer criança ou jovem que tenha realizado uma tentativa de suicídio precisa de ser urgentemente observado por um médico, mesmo que aparentemente esteja bem.

Mesmo quantidades pequenas de medicamentos aparentemente inofensivos, como a aspirina ou o paracetamol, podem ser fatais.

Deve ainda ser sempre avaliado por um profissional da área da saúde mental (pedopsiquiatra ou psicólogo) o mais rapidamente possível, para tentar compreender as causas do problema e iniciar o tratamento adequado. A família deve ser também envolvida no tratamento.

Muitas vezes o jovem fará uma nova tentativa se não se sentir ajudado.

Se existe uma perturbação psiquiátrica, o tratamento poderá ter de ser longo.