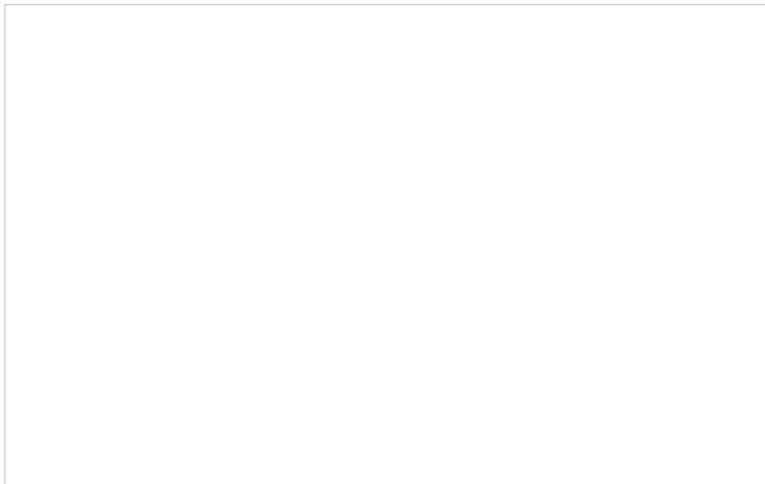




## 22/09/2017 09:24 - Observar e dialogar mais com as pessoas ao nosso entorno, orienta especialista em saúde mental sobre a prevenção ao suicídio



Tristeza persistente, perda do interesse por atividades antes prazerosas, postagens nas redes sociais com sentimentos confusos ou ideia de morte, falta de apetite, irritabilidade frequente, choros sem razões aparentes, sentimento de inutilidade, entre outros, são sinais de alerta muitas vezes ignorados, mas se levados em conta podem reduzir os índices das estatísticas de suicídios, hoje a segunda causa de mortes no mundo, com 800 mil casos por ano, perdendo apenas para os acidentes de trânsito, que anualmente ceifam mais de 1,25 milhão de vidas, segundo dados de 2015 da Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, de 2012 até agora foram registrados 11.821 casos, a maioria jovens de 15 a 20 anos, o que coloca o País em 8º lugar em nível mundial. Esses números se tornam mais preocupantes considerando que para cada morte há pelo menos 20

tentativas.

Observar e dialogar mais com as pessoas ao nosso entorno. Esta é a orientação da psicóloga Clivaldenha Marques, especialista em saúde mental e em metodologia do ensino superior, que atualmente coordena a equipe de formação continuada na Coordenadoria Regional de Educação (CRE) da Secretaria de Estado da Educação (Seduc), em Porto Velho, que neste mês, denominado nacionalmente de Setembro Amarelo, intensifica junto às escolas da rede estadual ações visando à prevenção.

A psicóloga explicou que o suicídio vem de um processo depressivo, advindo de qualquer situação, e por ser um assunto envolto de tabu, as pessoas acabam se “fechando até disparar o gatilho do suicídio”. “Há tabu porque as pessoas tentam minimizar a importância percebida pelo adolescente de um determinado problema que ele observa”, disse Val, ressaltando que o diálogo abre espaço para que cada um fale do seu problema, por isso menores sinais devem ser levados em conta.

Segundo Val Marques, a CRE, que já atua com suporte e apoio técnico nas escolas da rede estadual de Porto Velho e com ações voltadas para o processo de escolarização do aluno e questões psicossociais, focaliza agora a prevenção ao suicídio na escola, com ênfase no Setembro Amarelo, baseada no tripé: Pensar, Sentir e Agir.

No primeiro se busca estudar a causa, no segundo se coloca no lugar do outro, sentindo sua dor, ouvindo para entender; e em seguida agir para apontar estratégias para a solução. Com este trabalho, conforme a psicóloga, de 2015 para cá foram identificados dois casos de alunos com tendência ao suicídio nas 75 escolas públicas estaduais da capital. Em um dos casos, a aluna sofria bullying na escola. Pediu para mudar de turno, mas não adiantou porque o colega também mudou, e continuou com os ataques, até que a garota começou a se mutilar.

Val Marques disse também que os pais, professores e outras pessoas devem estar atentos ao modismo nas redes sociais, pois muitos alunos fazem desafios mesmo sem estar com depressão, incentivados por atrações como o jogo Baleia Azul e a série de tv americana 13 Porquês (13 Reasons Why, baseada no livro Thirteen Reasons Why, de Jay Asher, e adaptado por Brian Yorkey para a Netflix).

“Como psicólogos, devemos extrapolar as intervenções individuais e buscar compreender as condições de vida que podem contribuir para produzir sentimentos mentais intensos”, afirmou Val, citando como referência a psicóloga Sandra Sposito, do Conselho Federal de Psicologia, sobre a vida que se constitui da relação da pessoa com o seu entorno na produção psicossocial dos modos de ser e de estar, cabendo à psicologia o papel de acolher e ressignificar o sofrimento, a partir do entendimento de como ele é produzido nas instâncias sociais, históricas e culturais; e o livro Suicídio: Uma questão de saúde pública e um desafio para a psicologia clínica.

### SETEMBRO AMARELO

Com relação às atividades do Setembro Amarelo, em alusão ao Dia de Combate ao Suicídio, 10 de setembro, trata-se de uma iniciativa da OMS, Conselho Federal de Psiquiatria e do Centro de Valorização da Vida (CVV), que em eventos, como caminhadas, mostram a importância de se falar sobre o tema; e também são feitos acompanhamentos por psicólogos e psiquiatras de casos observados nas ruas ou escolas.

“Com a proposta de elaborar estratégias de enfrentamento a partir da própria escola, a CRE também realiza encontros e seminários com orientadores educacionais e psicólogos”, reforçou Val, explicando que o amarelo simboliza o sinal de alerta para a gravidade que está por vir.

**Fonte:** Veronilda Lima

Notícias RO