

Professores

Como pode ajudar um aluno ou aluna que se queira suicidar?

É importante não esquecer que deve **procurar ajuda de profissionais ou instituições** que possam ajudar.

- **Aproxime-se** do/a seu/sua aluno/a para conversar, diga-lhe que está preocupado/a e que algo se passa. Pode acontecer não se sentir preparado/a para apoiar um/a aluno/a nesta situação, portanto, se for o caso, pense em alguém do colégio/escola/liceu que poderá ter a melhor abordagem para conversar e peça ajuda.
- **Converse** com o/a seu/sua aluno/a e fale do tema com naturalidade. As pessoas, por vezes, pensam que falar do tema pode provocar mais constrangimento ou mesmo o suicídio. Pelo contrário, falando com tranquilidade e naturalidade faz com que o/a seu aluno/a se sinta mais aliviado/a, compreendido/a e menos sozinho/a.
- **Aceite** que o sentir-se tão mal ao ponto de pensar em suicídio é algo comum na adolescência. Muitas pessoas já pensaram e tentaram o suicídio, isso não quer dizer que estejam deprimidas ou doentes, apenas acontece por estarem a passar por um mau momento.
- Com mais informações tome decisões e medidas de prevenção no colégio/escola/liceu. **Procure ajuda** e contacte os pais ou encarregados de educação do/a aluno/a.
- **Esteja preparado/a** para saber para encaminhar o/a seu/sua aluno/a no caso de ele/a necessitar de ajuda. Se há perguntas que não sabe responder informe-se de locais e pessoas que o saibam fazer.
- **Em crianças pequenas**, as ideias de morte ou de suicídio não são normais, procure ajuda profissional imediatamente.