

## Professores

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

*Adaptado de: [www.todomejora.org](http://www.todomejora.org)*

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

- **Aproxime-se** do/a seu aluno(a) para conversar, diga-lhe que está preocupado(a) porque se apercebeu que ele(a) não tem estado bem. Muitas vezes pode acontecer não nos sentirmos preparados(as) para conversar com um(a) aluno(a). Se esse for o seu caso, pense em alguém do colégio/escola/liceu que poderá ter a melhor abordagem para conversar e peça a sua ajuda.
- **Converse** com o/a seu 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 consegue causar, a partir do diálogo sobre o tema, 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 tomem decisões e medidas de prevenção no colégio/escola/liceu, **procurem ajuda** e contactem os pais ou encarregados de educação do aluno(a).
- **Trate de estar preparado(a)** para saber para onde o/a encaminhar no caso de ele(a) necessitar de mais ajuda. Se há perguntas que não sabe responder ao seu aluno(a) ou simplesmente precisa de ajuda mais constante, informe-se de lugar ou instituições para onde o/a possa enviar ou pedir apoio profissional.
- **Em crianças pequenas**, as ideias de morte ou de suicídio não são normais, procure ajuda profissional imediatamente.