

## Como explicar o suicídio a crianças e jovens

Dizer a uma criança que alguém que ama morreu pode ser bastante difícil, mas explicar que morreu por suicídio pode ser ainda mais difícil. Muitas vezes os adultos não querem falar de suicídio, mas sabemos pela nossa experiência que é melhor dizer a uma criança ou jovem a verdade de uma forma que eles compreendam. Assim sendo, a nossa equipa de peritos da *Winston's Wish* oferece orientação sobre o que se deve dizer às crianças sobre uma morte por suicídio e o quanto se deve dizer-lhes.

### **Devo dizer a uma criança que alguém morreu por suicídio?**

Por muito jovem que seja o seu filho, quando alguém importante para ele morre por suicídio, é melhor tentar dar-lhe informações verdadeiras sobre a morte para evitar confusão e desinformação.

Quanto mais jovem for a criança, mais difícil é falar de algo tão complexo como o suicídio. Encontrar a forma correta de falar de suicídio a crianças muito pequenas pode ser assustador, mas o princípio permanece o mesmo que para as crianças mais velhas, que é dizer-lhes a verdade, tanto quanto se sabe, numa linguagem que eles possam compreender e de uma forma que tenha em conta a sua compreensão do mundo que as rodeia.

Crianças de diferentes idades na sua família precisarão dos mesmos factos básicos, mas com diferentes níveis de complexidade. Ter uma compreensão comum de que a pessoa fez com que morresse, significa que não há segredos que as crianças mais velhas tenham de guardar ou de que as crianças mais novas se sintam excluídas.

As crianças precisam de processar informação, pelo que uma simples explicação inicial pode ser construída mais tarde para desenvolver a sua compreensão. Quanto mais jovem a criança mais simples a informação precisa de ser, talvez apenas algumas frases. Ajudará mesmo as crianças muito pequenas a terem uma história simples que possam recontar e utilizar para lentamente dar sentido ao que aconteceu.

### **Como dizer a uma criança que alguém morreu por suicídio**

Explicar que a morte é um suicídio é muitas vezes uma série de passos, cada um acrescentando um novo nível de compreensão, com base naquilo que a criança pode já saber.

Começa com o facto mais importante de a pessoa ter morrido e acrescenta algumas frases muito simples explicando que a pessoa tirou a sua própria vida e como o fez. Isto pode inicialmente ser algo como "morreram num carro", ou fizeram com que

parassem de respirar". Cada uma destas informações pode ser suficiente para uma criança de uma só vez, dando-lhe tempo para a processar à sua própria velocidade, até que faça mais uma pergunta ou ofereça um pouco mais de informação. Se não tiver respostas, a maioria das crianças contenta-se que lhe digam "Não sei" ou "Quem me dera saber. Eu também tenho muitas perguntas".

A nossa experiência mostra que há várias etapas envolvidas em dizer a uma criança que alguém morreu por suicídio:

- Explicando que a pessoa morreu
- Dando detalhes simples sobre como morreram
- Dizer que a pessoa tirou a sua própria vida
- Dando uma explicação mais detalhada de como a pessoa morreu
- Explorando as possíveis razões pelas quais a pessoa decidiu suicidar-se

O ritmo entre as etapas é frequentemente conduzido pela capacidade de compreensão da criança e o nível de interesse que demonstra em saber mais, que é afetado pela sua idade e evolução da sua compreensão. O ritmo também será influenciado pela situação, por exemplo, a possibilidade de o seu filho descobrir o que aconteceu a partir de outras fontes ou de membros mais velhos da família.

Esta prestação de informação pode ser dada ao seu filho durante várias horas, dias, semanas ou meses, para que a ideia se torne gradualmente mais clara de uma forma que ajude o seu filho a sentir-se confortável com ela. Pode ser comparado a dar a uma criança as peças de um de quebra-cabeças, cada peça compondo gradualmente o cenário na sua totalidade.

Pode querer perguntar ao seu filho se ele gostaria de saber mais sobre o que aconteceu e depois ser guiado pela sua resposta. Se uma criança disser que não quer ouvir mais nesse momento, certifique-se de que ele sabe que pode sempre pedir-lhe mais informações quando se sentir preparado. Tente estar aberto às perguntas do seu filho, por mais difícil que seja. A nossa experiência mostra que se uma criança faz uma pergunta, está pronta para ouvir a resposta.

Conversas como estas serão difíceis e perturbadoras para todos, mas depois sentir-se-á provavelmente aliviado por ter conseguido ser honesto e capaz de dar ao seu filho uma base sólida de confiança em si.

### **Seja honesto e consistente na sua explicação**

Os acontecimentos em torno do suicídio podem tornar-se confusos e os factos podem ser alterados para ser mais confortável viver com eles ou para tornar mais fácil a sua explicação. Tente ser consistente nas suas explicações às crianças, dizendo-lhes honestamente o que acredita ser verdade e respondendo às suas perguntas dentro da sua capacidade. Se não souber todas as respostas, diga-lhes isso e diga-lhes que partilhará mais informação quando a tiver. Certifique-se de que

outros membros da família e professores sabem o que disse ao seu filho e peça-lhes que sejam coerentes com essa informação.

### **Use uma linguagem que as crianças compreendam e se sintam confortáveis**

A frase “cometeu suicídio” data da época em que o suicídio era considerado um ato criminoso. O suicídio foi descriminalizado na Inglaterra e no País de Gales em 1961, e na Irlanda em 1993, e já não é contra a lei. Parte do estigma que envolve o suicídio data deste período e o uso cuidadoso de linguagem alternativa irá, com o tempo, ajudar a reduzir este estigma. É importante que você e os seus filhos possam falar de um suicídio sem vergonha ou estigma.

Outras frases que podem ser usadas são "morreram por suicídio", "tiraram a sua própria vida", ou "terminaram a sua vida". As crianças podem ouvir a palavra suicídio a ser usada e é importante que compreendam o seu significado.

É bom perguntar às crianças que palavras usariam para descrever a morte, isto ajuda-as a participar no processamento do que aconteceu e significa que estão a usar uma linguagem com a qual se sentem confortáveis. Por vezes, uma criança pode descrever a morte do seu pai como, "o pai fez com que ele próprio morresse".

### **Partilhe mais informação à medida que o seu filho cresce**

À medida que as crianças vão crescendo e desenvolvendo uma maior maturidade, vão compreendendo o mundo com maior complexidade. Isto significa que o seu filho pode precisar de rever o conceito de morte em intervalos ao longo do seu crescimento e fazer mais perguntas de pesquisa sobre isso. O facto de estar preparado para tal eventualidade pode ajudar, uma vez que eles, e você, podem achar difícil tocar no que os perturba e o súbito mau comportamento ou regressão de uma criança pode ser mal compreendido.

### **Esteja preparado para responder a perguntas difíceis**

Muitas pessoas receiam que uma pergunta leve a outra e que se sintam mal preparados para dar respostas, ou que se sintam emocionalmente frágil. É importante saber que não tem de ter todas as respostas ou compreender tudo o que aconteceu.

Praticar o que quer dizer antecipadamente também o ajudará a manter-se fiel ao que quer dizer ao seu filho e, dividindo a tarefa em passos mais pequenos, pode ajudar a torná-la mais controlável. Por muito tentador que seja mudar de assunto, é importante dar ao seu filho uma mensagem clara de que não há problema em falar sobre isto e tentará responder às suas perguntas.

Pode ser que o seu filho lhe faça uma pergunta difícil numa altura difícil ou num local público, por exemplo, uma fila de supermercado. Isto irá apanhá-lo de surpresa pelo que poderá ser útil pensar antecipadamente como poderá responder a tais perguntas e gerir estas situações antes que elas surjam. Caso contrário, o seu instinto poderá ser fechar a pergunta, o que dará ao seu filho a mensagem de que isto é algo de que não se pode falar e poderá desencorajá-lo de fazer outras perguntas.

*“Essa é uma questão muito importante, preciso de pensar um pouco sobre isso. Vamos falar sobre isso esta noite quando tivermos mais tempo.”*

Pode ser que lhe tenha sido difícil encontrar as palavras para falar de suicídio imediatamente após a morte e tenha dado ao seu filho uma explicação diferente para a morte em vez de suicídio. Se for este o caso, é possível voltar atrás e voltar a explicar as coisas. Poderia tentar algo assim:

*“Lembras-te que eu te disse que o Steve morreu de ataque cardíaco? Bem, gostaria de contar-te um pouco mais sobre isso. Quando o Steve morreu foi difícil explicar exatamente o que aconteceu e foi difícil para mim pensar direito. Mas agora gostaria de te contar mais sobre como o teu irmão morreu.”*

As crianças mais velhas podem sentir-se magoadas por terem sido inicialmente protegidas de todos os factos. Nestas circunstâncias, pode ajudar dizer algo do género:

*“Estou impressionada com a forma como tens lidado com a morte do pai e penso que já és suficientemente maduro para saberes um pouco mais sobre o que aconteceu quando ele morreu.”*

### **Onde obter apoio**

A linha telefónica gratuita de ajuda nacional da *Winston's Wish* continua a funcionar normalmente. Se precisar de conselhos sobre como dar apoio uma criança ou jovem que esteja de luto por suicídio, pode contactar-nos pelo 08088 020 021 (das 09:00 às 17:00, de segunda a sexta-feira), envie-nos um e-mail para [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) ou utilize o nosso Chat Online [www.winstonswish.org/online-chat/](http://www.winstonswish.org/online-chat/)

O nosso serviço de mensagens em altura de crise está disponível 24 horas por dia e 7 dias por semana, para apoio urgente em caso de crise, escreva "WW" numa mensagem de texto e envie para o 85258.