

Quando uma pessoa tem intenção suicida frequentemente pede que não revele esta intenção a terceiros. A lealdade é um valor importante, mas o valor da vida é ainda maior. Se detectar que existe risco de vida deve alertar outras pessoas mesmo contra a vontade da própria pessoa.

Como ajudar alguém em risco?

- Crie proximidade sem colocar-se em risco, tente estabelecer uma relação de confiança.
- Procure escutar, sem fazer juízos de valor.
- Demonstre interesse em ajudar.
- Permita que a pessoa expresse os seus sentimentos (e.g. raiva, tristeza, revolta).
- Tente perceber se existe um plano de suicídio.
- Nunca deixe a pessoa sozinha.
- Procure envolver outras pessoas (colegas, familiares, ...).
- Encoraje a procurar ajuda profissional.
- Procure estabelecer com a pessoa um plano de ajuda.

- Caso avalie risco de suicídio, não hesite, ligue 112.

É sempre importante ajudar o outro, mas não se esqueça que a responsabilidade do suicídio é sempre do próprio suicida.



Instituto Nacional de Emergência Médica
Departamento de Emergência Médica
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

Rua Almirante Barroso , 36
1000-013 Lisboa
Portugal
Tel.: 213508100—Fax: 213508176

Delegação Regional do Centro
Estrada de Eiras, nº259, 2º Piso
3020— 199 Coimbra
Tel.: 239797800 — Fax: 239797825



Instituto Nacional de Emergência Médica

Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

Suicídio

Suicídio

Sobre o Suicídio...

“O suicídio não é escolhido, acontece quando a dor excede as estratégias para lidar com a dor.”

Os comportamentos suicidas ocorrem como resposta a uma situação que a pessoa vê como devastadora e cuja única solução aparente é a morte. No entanto, esta é uma solução permanente para um problema passageiro.

A tentativa de suicídio é um pedido de ajuda que nunca deve ser ignorado. É um sinal de que algo está errado.



As pessoas lidam de diferentes formas com o sofrimento e apesar de possuírem vários sinais de risco não significa que cometam o suicídio. No entanto, é importante estar atento aos seguintes sinais.

Sinais de Alarme

- Abandona amigos e/ou actividades sociais.
- Perde o interesse em hobbies, trabalho, escola, etc.
- Não consegue assumir as responsabilidades diárias.
- Apresenta um estado emocional alterado ou instável (agitação, irritabilidade, descontrolo, agressividade).
- Tem um plano de suicídio estruturado.
- Prepara a morte, fazendo carta de despedida ou testamento e preparativos finais.
- Oferece objectos pessoais significativos.
- Adopta comportamentos de risco (e.g. consumos excessivos de álcool e/ou drogas).
- Passou recentemente por perdas/separações significativas.
- Fala sobre a morte e morrer.
- Tentou o suicídio anteriormente.

O que fazer?

Se se identifica com alguns dos sinais de alarme é importante:

- Reconhecer que necessita de ajuda. Todos nós, em algum momento das nossas vidas, necessitamos de ajuda.
- Procure alguém da sua confiança para falar. Falar com alguém ajuda a pensar em alternativas para os problemas.
- Poderá necessitar de ajuda profissional. Fale com o seu médico assistente sobre o que está a sentir e a pensar. Poderá necessitar de medicação ou de psicoterapia para o ajudar a ultrapassar o problema.
- Se sentir que não está a conseguir controlar os seus impulsos e que poderá colocar-se em risco, ligue 112.