ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Vamos falar sobre suicídio?

SOBRE O SUICÍDIO...

Todos nós já pensámos na nossa própria morte. A morte faz parte da vida humana. No entanto, quando experienciamos perdas ou situações de vulnerabilidade, quando nos sentimos um fracasso, sobrecarregados por problemas pessoais ou familiares, sem esperança e sem sentido para a nossa vida, ou mesmo sem sabermos bem porquê, podemos ficar **presos no nosso sofrimento e acreditar que não existem soluções** ou formas de ultrapassar os nossos problemas e preocupações. Os nossos pensamentos, sentimentos e até comportamentos podem parecer-nos insuportáveis e sentirmo-nos impotentes para mudar a nossa vida e acreditar num futuro melhor.

O **suicídio e as tentativas de suicídio** resultam e são sinais de **grande sofrimento emocional** e representam um **desafio de Saúde Pública** em todo o Mundo, com impactos nas pessoas, mas também nas suas famílias, na sua comunidade e na sociedade.

COMPORTAMENTOS SUICIDÁRIOS

- **Pensamentos ou Sentimentos Suicidas.** Ter pensamentos, fantasias e preocupações com a morte, no geral, e com o acabar com a própria vida, em particular. Podem variar entre pensamentos e sentimentos abstractos sobre acabar com a própria vida ou pensar detalhadamente em métodos de suicídio e num plano para o concretizar. Ter pensamentos ou sentimentos suicidas não significa que a pessoa se suicide, mas constituem um factor de risco para que isso aconteça.

- **Tentativa de Suicídio.** Corresponde a qualquer acção propositada, com uma intenção implícita ou explícita de morrer, independentemente da probabilidade do método escolhido realmente causar a morte.

- **Suicídio.** Quando alguém, intencionalmente, quer acabar com a sua vida e morre como resultado das suas acções nesse sentido.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

ESTATÍSTICAS

1 MORTE POR SUICÍDIO A CADA 40"

Quase 800.000 pessoas morrem por suicídio **no Mundo**, todos os anos, o que corresponde aproximadamente a **1 morte por suicídio a cada 40 segundos.**

3 MORTES POR DIA

Em Portugal suicidam-se pelo menos 3 pessoas por dia. Estima-se que em Portugal — como no Mundo — as mortes por suicídio possam ser ainda em maior número, uma vez que o seu registo nem sempre é feito devidamente.

TENTATIVAS SUICÍDIOS >25 VEZES Nº SUICÍDIOS

Vários estudos indicam que o número de tentativas de suicídio é cerca de **25 vezes superior** ao número de suicídios.

2º CAUSA MORTE 15-34 ANOS

O suicídio é a **segunda causa de morte entre os jovens em todo o Mundo** (15-34 anos).

PROBABILIDADE DE SUICÍDIO >3 VEZES

Os **jovens homossexuais ou bissexuais têm uma probabilidade três vezes maior de praticar o suicídio** nalguma altura da sua vida. Esta probabilidade aumenta quando a sua família não aceita a sua orientação sexual.

SUICÍDIO E PROBLEMAS DE SÁUDE PSICOLÓGICA

A maior parte das pessoas que morreu por suicídio sofria de problemas de Saúde Psicológica (nomeadamente Depressão e Consumo Problemático de Álcool). No entanto, a maior parte das pessoas que sofrem de problemas de Saúde Psicológica não morrem por suicídio.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

SOBRE OS MOTIVOS QUE PODEM CONDUZIR ALGUÉM AO SUICÍDIO...

Os motivos que levam alguém a tentar suicidar-se podem ser muitos e complexos. O suicídio pode afectar pessoas de todas as idades e em qualquer momento do ciclo de vida.

Uma interacção de factores sociais, psicológicos e culturais pode ajudar a explicar os comportamentos suicidários.

Sabemos que **a maior parte das pessoas que morreu por suicídio sofria com problemas de Saúde Psicológica** (nomeadamente Depressão, Perturbação Bipolar ou Consumo Problemático de Álcool). Na verdade, a maior parte delas nem queria necessariamente morrer, mas sim escapar à dor e ao sofrimento que estava a sentir. E, nessa altura, morrer parecia-lhes a única saída.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

FACTORES DE RISCO E PROTECÇÃO

Factores de Risco. Vários factores podem contribuir para o risco de suicídio. Estes factores não causam ou permitem prever um suicídio, mas aumentam a probabilidade de alguém considerar morrer por suicídio:

- Existência, no momento presente, de um plano de suicídio.

- Tentativa de suicídio prévia.

- História de problemas de Saúde Psicológica (particularmente, Depressão, Consumo Problemático de Álcool ou Perturbação Bipolar), nomeadamente se o problema de Saúde Psicológica não for tratado.

- Acesso a meios letais.

- História de abuso físico ou sexual.

- História familiar de problemas de Saúde Psicológica e de suicídio.

- Existência de uma doença grave, incapacitante ou dor crónica.

- Acontecimentos traumáticos recentes na vida pessoal (ex. acidente, divórcio, perder o emprego, morte de alguém).

- Situações de vulnerabilidade (por exemplo, pobreza, desemprego, perdas financeiras, guerra, desastres naturais, discriminação e exclusão social, bullying e ciberbullying, conflitos em torno da identidade sexual).

- Falta de apoio social e sentimentos de solidão.

- Crença de que o suicídio é uma solução "nobre" para um dilema pessoal ou uma "resposta" para problemas graves.

- Exposição ao suicídio (na vida real ou através dos media e da internet, que podem conduzir a comportamentos de imitação, sobretudo se forem divulgados suicídios de figuras públicas).

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

Factores de Protecção. Vários factores diminuem a probabilidade de alguém considerar morrer por suicídio e podem promover a resiliência durante situações de vulnerabilidade. Por exemplo,

- Acesso a cuidados de Saúde Psicológica.
- Restrição de acesso a meios letais que permitam o suicídio.
- Rede de apoio social e conexões fortes com familiares, amigos e restante comunidade. As relações que estabelecemos com os outros podem ajudar-nos a viver mais e mais felizes.
- Competências socioemocionais de resolução de problemas, resolução de conflitos e de gestão de dificuldades de forma adaptativa.
- Crenças religiosas ou culturais que desencorajam o suicídio.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

MITOS E FACTOS

MITO
As pessoas inteligentes e bem-sucedidas não têm razões para se suicidar.

FACTO
Qualquer pessoa, de qualquer cultura, nível educacional ou estatuto socioeconómico **pode morrer por suicídio.** Os pensamentos e sentimentos suicidas revelam um grande mal-estar emocional e qualquer pessoa, por inúmeros motivos, pode estar em sofrimento.

MITO
As pessoas que morrem por suicídio ameaçam suicidar-se.

FACTO
Frequentemente, os pensamentos, intenções e planos de suicídio são mantidos em segredo. **Algumas vezes o suicídio é planeado, mas outras vezes as tentativas de suicídio acontecem por impulso,** num momento de desespero.

MITO
As pessoas que se suicidam ou tentam suicidar-se querem é "chamar à atenção".

FACTO
Uma **tentativa de suicídio ou um suicídio são sinais de que as pessoas estão num grande sofrimento.** Devem sempre ser levados a sério e nunca ignorados.

MITO
Quando alguém decide suicidar-se já não muda de ideias.

FACTO
A intensidade dos pensamentos e sentimentos suicidas pode aumentar e diminuir. Muitas pessoas que tentam ou, efectivamente, se suicidam, **lutam contra estes pensamentos e sentimentos.** Muitas não querem realmente morrer, **querem apenas que o sofrimento que sentem pare.** Frequentemente, as pessoas com pensamentos e sentimentos suicidas sentem-se ambivalentes – por um lado não vêem outra alternativa, por outro desejam ser ajudadas. Nem todas as pessoas que tentaram uma vez o suicídio, voltam a tentar.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

MITO

Quando alguém decide suicidar-se, não há nada que se possa fazer para a impedir.

FACTO

As pessoas que pensam em suicidar-se podem ter um problema de Saúde Psicológica para o qual existe tratamento eficaz. **O tratamento adequado dos problemas de Saúde Psicológica reduz significativamente o sofrimento e o risco de suicídio.** Para além disso, é importante eliminar os meios que facilitem morrer por suicídio (acesso a medicamentos, armas ou facas, pontes sem barreiras, por exemplo) e oferecer apoio.

MITO

Falar com alguém sobre suicídio pode aumentar os pensamentos suicidas ou encorajar comportamentos suicidários.

FACTO

Falar ou fazer perguntas a alguém sobre intenções ou pensamentos relacionados com o suicídio não incentiva nem "dá ideias" à pessoa. Pelo contrário, **pode reduzir a ansiedade e ajudar a pessoa** a sentir-se compreendida. Caso a pessoa já tenha pensamentos suicidas, saber que nos preocupamos com o ela o suficiente para falar sobre as suas intenções pode dar-lhe coragem para pedir ajuda e permite-nos procurar ajuda para a pessoa.

MITO

Se a pessoa pensa em suicidar-se é porque a situação é tão má que a morte é a única opção.

FACTO

A percepção que temos da realidade quando temos um problema de Saúde Psicológica ou estamos numa situação de vulnerabilidade é, geralmente, pior e mais grave do que a própria realidade. **Existem sempre outras opções.**

MITO

O suicídio só tem impacto na pessoa que morre.

FACTO

O impacto do suicídio ultrapassa a perda da vida daqueles que se suicidam, afectando também aqueles que lhe sobrevivem – pais e mães, filhos e outros familiares, amigos, colegas e comunidades. Existem entre **seis a dez "sobreviventes" por cada pessoa que morre por suicídio.**

MITOS E FACTOS

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando não temos pensamentos ou sentimentos suicidas?

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando não temos pensamentos ou sentimentos suicidas?

Devemos **manter-nos atentos à nossa Saúde Psicológica e não descurar o nosso autocuidado,** realizando escolhas saudáveis e reservando momentos para nos dedicarmos a actividades que nos fazem sentir bem, relaxados e felizes.

- Monitorize a sua Saúde Psicológica. Preencha a **Checklist Como me Sinto?**

- Saiba mais sobre **Autocuidado**.

Para além disso, **cada um de nós pode contribuir para prevenir o suicídio estando atento e cuidando do bem-estar das pessoas que nos rodeiam** – familiares, amigos e colegas. Estar disponível para escutar os outros, iniciar uma conversa com um simples "como estás", pode ser o suficiente para ajudar alguém que está numa situação de risco ou sofrimento a partilhar o que sente e a procurar ajuda.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O QUE PODEMOS FAZER?

... se tivermos pensamentos ou sentimentos suicidas?

O QUE PODEMOS FAZER?

... se tivermos pensamentos ou sentimentos suicidas?

SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA OU CRISE

Se está em grande sofrimento e se sente desesperado, saiba que existe apoio disponível e que existem pessoas que o podem ajudar.

LIGUE 112 (INEM) OU 808 24 24 24

(Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24).

Pessoas diferentes experienciam os pensamentos e sentimentos suicidas de forma diferente:

- Podemos sentir-nos **assustados/as, confusos/as, esmagados/as, sem controlo ou incapazes** de lidar com esses pensamentos e sentimentos.

- Podemos sentir-nos **desesperados/as, sem qualquer esperança e com dificuldades em encontrar sentido** para a nossa vida, sem razões para continuarmos a viver.

- Podemos sentir que a **dor e o sofrimento são tão grandes** que não acreditamos que terminem.

- Podemos sentir-nos **sozinhos/as** (mesmo tendo família e amigos), **excluídos, indesejados ou rejeitados.** Podemos sentir que ninguém precisa de nós e que não faremos falta.

- Podemos sentir-nos **inúteis, um fracasso, um "fardo"** para os outros.

- Podemos sentir-nos fascinados pela ideia de morrer e pelo **alívio** que acreditamos que isso trará. Também podemos sentir-nos **envergonhados, culpados e egoístas.**

- Podemos sentir que, mais do que morrer, não queremos é continuar a viver a vida tal como a experienciamos naquele momento. Podemos sentir que nunca mais seremos felizes, que **não há outra escolha.**

Estes pensamentos e sentimentos podem ser **constantes** ou podem **alterar-se de momento para momento.** É comum **não compreendermos porque nos sentimos assim.** Também é comum sentirmos que não conseguimos controlar estes pensamentos e os impactos que têm na nossa vida.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

IMPORTANTE!
PROCURE AJUDA

- **O suicídio nunca é solução.**

- O nosso **sofrimento pode diminuir e a nossa vida pode melhorar.**

- Com o apoio adequado a maior parte das pessoas que têm pensamentos e sentimentos suicidas escolhem continuar com a sua vida e vivem satisfeitos com ela.

- **Merecemos apoio e não estamos sozinhos/as.** Existe ajuda disponível.

- Quanto mais cedo partilharmos com alguém o que sentimos, mais depressa poderemos obter ajuda para ultrapassar os pensamentos e sentimentos suicidas. Se achamos que um familiar ou amigo de confiança não nos pode compreender ou ajudar, **um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.**

Quando temos pensamentos e sentimentos suicidas, mesmo se pensarmos que não os vamos concretizar, o mais importante é PROCURAR AJUDA.

Procurar ajuda é o primeiro passo para nos sentirmos melhor.
Podemos pensar que "não vale a pena" e acreditar que não há solução para os nossos problemas. Pode parecer-nos quase impossível falarmos sobre o que pensamos ou sentimos com alguém. Podemos não saber com quem falar e ter receio de não sermos compreendidos/as, de sermos julgados/as ou de perturbarmos a pessoa em quem confiarmos.
No entanto, a investigação demonstra que **a maior parte das pessoas que experienciam comportamentos suicidários intensos recuperam, são pessoas realizadas e estão satisfeitas com a sua vida.**

Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar-nos a lidar com pensamentos e sentimentos suicidas. Podemos sentir-nos melhor e encontrar um contexto seguro para lidar com o nosso sofrimento.

Saiba como **Procurar Ajuda**.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

Se tem pensamentos e sentimentos suicidas neste momento...

• **Ligue 112 (INEM).**

• **Partilhe com alguém o que está a sentir.** Falar com um familiar ou amigo de confiança pode ajudar a sentir-se menos sozinho/a e a obter ajuda. **Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24 (808 24 24 24).**

• Saiba que **não está sozinho/a** e que tal como outros pensamentos e sentimentos, também estes **não são para sempre e podem ser ultrapassados.**

• **Remova qualquer objecto que possa utilizar para se ferir** (ou peça a alguém para o fazer por si). Se não está num lugar seguro, procure um.

• **Respire profundamente** e deite ar fora durante mais tempo do que leva a inspirar. A respiração pode ajudar a sentir-se mais calmo/a.

• **Concentre-se nos seus sentidos:** o que está a cheirar, a tocar, a saborear, a ouvir ou a ver? Pode, por exemplo, segurar um cubo de gelo na mão enquanto ele derrete, focando-se na sensação de frio.

• **Pense apenas nos próximos 5/10 minutos.** Ultrapassar os próximos cincos ou dez minutos é o seu passo seguinte, o seu objectivo. Tente fazer actividades que lhe permitam distrair-se. Por exemplo, trabalhos manuais, jogos ou puzzles, rasgar uma folha em mil pedacinhos, tomar um duche frio, colocar hidratante no corpo, fazer exercício físico.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O QUE PODEMOS FAZER?

... se suspeitarmos que alguém tem pensamentos ou sentimentos suicidas?

O QUE PODEMOS FAZER?

... se suspeitarmos que alguém tem pensamentos ou sentimentos suicidas?

SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA OU CRISE

Se pensa que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha.

LIGUE 112 (INEM) OU 808 24 24 24

(Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24).

Ter pensamentos ou sentimentos suicidas nem sempre resulta numa tentativa de suicídio, mas nunca devem ser ignorados. O suicídio é evitável: **esteja atento aos sinais de alerta. Leve-os a sério e aja de acordo com isso. Não assuma que os pensamentos e sentimentos suicidas são meras chamadas de atenção** ou manifestações inconsequentes. Pensamentos e sentimentos suicidas são sinais de grande sofrimento emocional **e de que a pessoa precisa de ajuda, preferencialmente profissional.**

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

SINAIS DE ALERTA

Os seguintes comportamentos devem ser tratados como sinais de alerta de uma situação de emergência. Se a própria pessoa ou alguém que conhecemos realizar alguma destas acções devemos procurar ajuda ligando para o 112 (INEM) ou para o 808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24):

- Ameaçar suicidar-se (incluindo ameaças verbais como "estavas melhor sem mim", "nessa altura se calhar já cá não estou").
- Procurar formas de cometer suicídio.
- Procurar aceder a comprimidos, armas ou outros meios com o propósito de se suicidar. Visitar locais que não constituem ambientes seguros ou estão associados a comportamentos suicidários.
- Dar/distribuir os bens pessoais.
- Organizar papéis e tarefas pessoais (por exemplo, pagar créditos).
- Despedir-se de familiares e amigos.

OUTROS SINAIS DE ALERTA

- Falar sobre querer morrer ou vontade de morrer por suicídio.
- Desespero e falta de esperança.
- Raiva e zanga, comportamentos agressivos.
- Comportar-se de forma imprudente, impulsiva e envolver-se em actividades de risco.
- Sentir-se "preso" (sem saída).
- Aumentar o consumo de álcool ou drogas ou alterar a medicação habitual.
- Isolar-se da família e amigos.
- Sentir-se inútil, um "fardo" para os outros.
- Agitação ou ansiedade intensa.
- Mudanças de humor súbitas e intensas.
- Sentir que não se tem razões para viver/que não se encontra um sentido/significado para a própria vida ("quem me dera não estar aqui", "nada importa", "a vida não vale a pena", "ficam melhor sem mim").
- Alegria ou calma repentinas após um período de desânimo significativo.

QUANDO NÃO TEMOS A CERTEZA, UM PSICÓLOGO OU PSICÓLOGA PODE AJUDAR-NOS A AVALIAR OS SINAIS DE ALERTA PARA COMPORTAMENTOS SUICIDÁRIOS.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O primeiro passo fundamental é encorajar a pessoa a procurar ajuda – oferecendo-se para a ajudar a telefonar ou acompanhar se for necessário. Frequentemente, as pessoas com pensamentos e sentimentos suicidas acreditam que não podem ser ajudadas, por isso poderá ter de insistir. Não desista. Na maior parte dos casos, as pessoas acabam por concordar em procurar ajuda.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

Pode ser assustador saber que alguém de quem gostamos está a ter pensamentos e sentimentos suicidas. Mas, quando suspeitamos ou sabemos que alguém os tem há várias coisas que podemos fazer:

- **Remover meios que possam ser utilizados para cometer suicídio** (por exemplo, armas, facas ou comprimidos).

- **Iniciar uma conversa.** Se identificarmos sinais de alerta não devemos ter receio de iniciar uma conversa sobre o assunto. Por exemplo, "Tenho reparado que, ultimamente, não tens…/já não te interessas por… Pensas em morrer ou em suicidar-te?".

- **Perguntar directamente se estão a pensar em suicídio ou em morrer.** Falar abertamente e honestamente sobre o assunto, sem receio de abordar questões como "Tens algum plano sobre como te vais suicidar?". Atenção: alguém que tenha um plano para se suicidar, sabendo como e quando o fará, não deve ser deixado sozinho/a.

- **Sublinhar que existe apoio disponível** – "Estou preocupado/a contigo, e quero que saibas que existe ajuda, que é possível melhorares e ultrapassares esta situação".

- **Ajudar a pessoa a pedir apoio.** "Posso ajudar-te a ligar a um profissional de saúde, como um Psicólogo ou Psicóloga? Posso acompanhar-te a uma consulta?". É essencial não tentar resolver ou lidar com a situação sozinho/a. Pedir ajuda é a solução. Não assuma que a sua persistência é indesejada ou intrusiva.

- **Manter a calma, a paciência e a empatia.** Comunicar de forma a transmitir respeito e aceitação pela pessoa e pelo que ela está a passar. A pessoa não é fraca nem egoísta por ter pensamentos e sentimentos suicidas, está em sofrimento intenso.

- **Escutar, fazer perguntas abertas que encorajem a pessoa a partilhar os seus pensamentos e sentimentos.** Não fazer julgamentos ou emitir opiniões pessoais, não debater o valor da vida ou argumentar que o suicídio é, moralmente, "certo" ou "errado".

- **Reconhecer e validar que é natural experienciar e expressar dor e sofrimento.** Não desvalorizar o que a pessoa está a passar, por exemplo, não dizer "todos passamos por fases mais difíceis", "não tens razões para estar assim" ou "está tudo na tua cabeça, tens de sair disso".

- **Demonstrar apoio.** Por exemplo, "Não estás sozinho, estou aqui contigo" ou "Posso não compreender exactamente como te sentes, mas preocupo-me contigo e quero ajudar".

- **Evitar pedir que considere os sentimentos dos seus familiares e amigos,** bem como criticar, dizer que há pessoas em situações piores ou sublinhar as coisas boas que tem e devia agradecer.

- **Recusar prometer segredo.** Em vez disso, explicar que nos preocupamos demasiado com a pessoa para manter aquela situação em segredo, que o importante é procurar ajuda e que é possível fazê-lo em conjunto. Não tenha receio de prejudicar a sua relação com a pessoa, se a vida dela estiver em risco.

- **Incentivar a comunicação com pessoas que passaram por experiências semelhantes,** por exemplo, frequentar um grupo de apoio.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

Se está a apoiar alguém que experimenta pensamentos e sentimentos suicidas ou sobreviveu a uma tentativa de suicídio, é natural que tenha sentimentos complexos, tais como choque, tristeza, raiva, confusão, culpa. Pode sentir que não sabe como reagir, o que dizer ou como ajudar. **Se não se sentir capaz ou se tiver dúvidas sobre a melhor forma de actuar, procure ajuda: um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.**

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando "sobrevivemos" a um suicídio?

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando "sobrevivemos" a um suicídio?

O suicídio de alguém afecta uma rede de pessoas que incluem pais, irmãos, filhos, amigos, conhecidos, vizinhos, colegas da pessoa que morreu e profissionais de saúde. Cada suicídio pode deixar entre 6 a 10 pessoas sobreviventes.

Perder alguém devido a um suicídio pode ser esmagador e provocar uma dor que pode parecer impossível de gerir e ultrapassar. Não existe uma forma única de fazer o luto, mas é importante saber que **há ajuda disponível.**

O processo de luto por alguém que morreu por suicídio tem características e desafios únicos que incluem sentimentos de **vergonha, exclusão, auto-recriminação e uma procura perpétua de significado** e sentido para aquela morte.

Sobreviver ao suicídio de alguém de quem gostamos pode provocar uma dor muito intensa, difícil ou traumática. **O sofrimento pode ser esmagador**, pode sentir dificuldade em lidar com a intensidade dos seus sentimentos. É natural que possa sentir **culpa** (pelo que fez, pelo que não fez, pelo que gostava de ter feito relativamente à pessoa que faleceu, por não ter identificado os sinais de sofrimento), **confusão, raiva, medo, angústia, rejeição e sentimentos de abandono.** Nesta situação, também pode ter pensamentos e sentimentos suicidas (isso não significa que queira pôr termo à sua vida, mas é fundamental procurar ajuda).

Pode ainda experimentar **sintomas físicos** (como dores musculares, de cabeça ou de estômago, aperto no peito e na garganta, alterações do apetite e do sono, falta de energia e hipersensibilidade ao ruído). Esquecer-se de realizar determinadas tarefas ou parecer não se lembrar de nada é um efeito comum, mas é temporário. O luto consome tanta energia que outras coisas perdem importância, durante algum tempo.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

SE É UM/A SOBREVIVENTE DE UMA MORTE POR SUICÍDIO

- Saiba que vai sobreviver à dor, ainda que lhe pareça impossível.

- Dê-se tempo para processar o luto, a dor. É natural que existam avanços e recuos. Que haja dias piores e outros melhores. Viva "um dia de cada vez".

- Espere encontrar situações que provoquem recordações dolorosas.

- Continue a perguntar(-se) "porquê" até não sentir necessidade de o fazer.

- Chore sempre que precisar e durante o tempo que precisar.

- Durante este período adie a tomada de decisões importantes.

- Procure pessoas que estejam disponíveis para escutar e que compreendam que pode preferir estar em silêncio. Partilhe o que está a sentir com aqueles que conheciam e amavam a pessoa que faleceu, mas também com outros sobreviventes que tenham passado pelo mesmo (por exemplo, em grupos de apoio).

- **Procure ajuda: um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar** num processo de recuperação que inclui aceitar e dar significado ao que aconteceu e investir num plano de autocuidado.

Depois de um suicídio, dificilmente tudo "voltará a ser como dantes", mas continua a ter o direito de viver a sua vida de forma plena e com bem-estar, com tristeza, mas também coma alegria, livre de estigmas e preconceitos.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando alguém que conhecemos perdeu outra pessoa devido a um suicídio?

O QUE PODEMOS FAZER?

... quando alguém que conhecemos perdeu outra pessoa devido a um suicídio?

Se conhece uma pessoa que perdeu alguém devido a um suicídio, é natural que não saiba o que fazer ou que pense que é melhor não fazer nada, para evitar comportar-se de forma "inapropriada" ou "inútil". No entanto, os/as sobreviventes precisam de uma rede sólida de apoio (que simultaneamente respeite o seu espaço e intimidade). Não desvalorize o seu contributo.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

ALGUMAS SUGESTÕES:

• **Entrar em contacto.** Pode parecer difícil entrar em contacto com uma pessoa que perdeu alguém devido a um suicídio, podemos não saber o que dizer, mas oferecer apoio pode ser o suficiente para que a pessoa sinta que não está sozinha. Não assuma que a pessoa está a receber apoio de outras ou que é preciso ser um amigo íntimo para entrar em contacto nesta situação.

• **Lamentar a perda.** Um "Lamento a tua perda" sentido é uma resposta apropriada. Não faça afirmações como "Ainda és novo, vais casar outra vez" ou "Pelo menos não era filho único" ou "Sei como te sentes". Este tipo de afirmações não são reconfortantes e podem fazer a pessoa sentir-se desvalorizada no seu sofrimento.

• **Compreender que o/a sobrevivente pode estar a experienciar sentimentos complexos e esmagadores.** Choque, culpa, raiva, revolta, descrença, ansiedade, depressão, saudade, tristeza, stresse são **frequentemente experienciados pelos sobreviventes.**

• **Lembrar que a o luto é um processo pessoal e particularmente complexo em situações de suicídio.** Embora já possa ter passado por um processo de luto, o luto que se faz por alguém que morreu por suicídio é diferente. Não assuma que sabe como o sobrevivente se está a sentir.

• **Escutar.** Se o sobrevivente desejar conversar, esteja disponível. Escutar pode ser o acto mais reconfortante que poderá fazer por um/a sobrevivente. Não tenha receio de falar sobre a pessoa que faleceu ou de fazer o/a sobrevivente chorar – é mais doloroso quando ninguém fala sobre a pessoa falecida.•

Oferecer ajuda prática. A pessoa sobrevivente pode ter dificuldade em lidar com as tarefas e actividades do dia-a-dia. Oferecer ajuda prática pode ser muito útil. Por exemplo, fazer as compras ou algumas refeições, ajudar a arrumar os pertences da pessoa que faleceu, cuidar das crianças, etc. A pessoa pode não pedir ou não aceitar a sua ajuda imediatamente, mas tal não significa que noutra ocasião não o faça. Deixe a pessoa saber que está disponível para ajudar (e não apenas nas primeiras semanas após a morte).

• **Combater o estigma e a exclusão.** Os sobreviventes têm de lidar não só com o impacto emocional do suicídio e o processo de luto, mas também com o estigma que acompanha uma morte por suicídio. Evite fazer julgamentos e ofereça o seu apoio tal como faria em qualquer outra situação de luto. Todos nós, com as nossas reacções, podemos contribuir para combater o estigma.

Em **caso de emergência**, ligue **112 (INEM)**.
Em **situação de crise**, ligue **808 24 24 24 (Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24)**.

CONTACTOS ÚTEIS

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24

808 24 24 24

LINHAS DE APOIO E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO (TODAS GARANTEM O ANONIMATO)

SOS VOZ AMIGA
Lisboa, das 16h às 24h
213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

LINHA VERDE GRATUITA
800 209 899 (Entre as 21h e as 24h)

CONVERSA AMIGA
Inatel, das 15h às 22h
808 237 327 | 210 027 159

VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL
Das 16h às 22h
222 030 707

TELEFONE DA AMIZADE
Porto, das 16h às 23h
228 323 535

VOZ DE APOIO
Porto, das 21h às 24h
225 506 070

APOIO A SOBREVIVENTES

www.associacaosobreviver.org
www.fb.com/depoisdosuicidio

PORTAL DE INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR

www.eusinto.me

DOCUMENTO ELABORADO COM A COLABORAÇÃO DE:
Associação Sobre Viver Depois do Suicídio

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS