



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Tendências Suicidas

Guia de Autoajuda - Staff



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS SUICIDAS: COMO REAGIR E PREVENIR

1. Como reconhecer uma pessoa em risco de suicídio?

- Desespero (por exemplo, visão negativa e sem esperança, atual e futura)
- Sintomas de depressão (por exemplo, tristeza, desânimo, incapacidade de sentir prazer, sensação de inutilidade, sentimento excessivo de culpa)
- Isolamento social (por exemplo, perdas relacionais e sociais)
- Pensamentos recorrentes de morte e suicídio (“**Sinto que estou a morrer!**”, “**Queria adormecer e nunca mais acordar**”, “**Quem quer saber se eu morrer?**”).
- Aspeto descuidado e desmazelado

É importante que estes sinais sejam levados a sério e que se recomende um especialista.

Em dado momento, as tendências suicidas podem ser exacerbadas por diversos fatores.

2. Que pessoas são particularmente vulneráveis? Fatores de risco

- Episódios de vida stressantes que excedem a capacidade de a pessoa lidar com eles (problemas jurídicos, laborais, relacionais, familiares)
- Pessoas que viveram recentemente o suicídio de alguém próximo (cerca de 70% dos familiares sofrem de problemas de depressão)
- Pessoas cuja vida social e relacional é muito pobre (isolamento social, perdas relacionais e sociais)
- Histórias de vida particularmente difíceis, com experiência de traumas e abusos
- Tentativas anteriores de suicídio ou lesões autoinfligidas
- Pessoas com uma doença mental (depressão grave, transtorno de personalidade emocionalmente instável, distúrbio bipolar)
- Pessoas que vivem em condições de risco e fragilidade
- Pessoas com histórico de tentativas de suicídio

3. Mitos e preconceitos sobre pessoas em risco de suicídio.

“As pessoas que falam do suicídio não o fazem.” **FALSO!**

Muitas pessoas que cometeram suicídio anunciaram-no antecipadamente. Estudos revelam que algumas das pessoas que atravessam uma grave crise começam por procurar ajuda profissional, o que dá aos outros a oportunidade de as ajudar.

<p>“Não há sinais que possam prevenir o suicídio” FALSO!</p>	<p>Muitas pessoas que cometeram suicídio evidenciaram sinais específicos várias semanas antes. É essencial entender e prestar atenção aos sinais de alerta.</p>
<p>“Falar do suicídio pode ser um fator de encorajamento.” FALSO!</p>	<p>É importante falar abertamente sobre o suicídio, para partilhar as angústias e evitar o isolamento.</p>
<p>“Se falarmos com alguém sobre intenções suicidas, causamos o suicídio.” FALSO!</p>	<p>A possibilidade de falar com alguém sobre pensamentos suicidas constitui, em geral, um alívio.</p>
<p>“Pensamentos suicidas não são normais.” FALSO!</p>	<p>Pensar na vida e na morte é normal.</p>

COMO LIDAR COM A SITUAÇÃO?

1. Como abordar a pessoa?

- Abordar a pessoa se esta parece estar a passar por uma crise e/ou apresenta um tom particularmente deprimido. (Consultar **Como reconhecer uma pessoa em risco de suicídio?**)
- Um bom princípio pode ser uma pergunta simples e direta (**“Como estás?”**). Se um professor observar uma situação de risco após uma aula, pode perguntar ao estudante como é que correu a aula e se há algum problema.
- Escutar e falar tranquilamente com a pessoa.
- Expressar a preocupação que sente e descrever as observações e sensações que justificam esta preocupação. (**“Tenho a impressão de que estás confuso / que estás com algum problema”**)
- Demorar o tempo que for necessário para criar o ambiente propício que leve a pessoa a falar sobre o que sente.
- Não subestimar as afirmações e não fazer juízos de valor, **o suicídio não é uma escolha.**
- Assumir uma atitude de compreensão e vontade de ajudar. Pode dizer, **“Não estás só. Estou contigo. Se precisares de ajuda, eu estou aqui para te ajudar.”**
- Discutir os passos seguintes com a pessoa que atravessa uma crise. (**“Quem é que te pode ajudar, quem é que podemos contactar?”**)

2. O que fazer? Como ajudar?

Não há um modelo ou uma solução padrão, porque cada caso é diferente. Contudo, nada fazer ou olhar para o lado é a pior opção. Se sentir que uma pessoa necessita de ajuda não hesite em aproximar-se dela e falar com ela. Se sentir que não é capaz de dar resposta, procure outra pessoa que possa fazê-lo.

Certifique-se de que a pessoa em risco contacta serviços especializados, familiares ou amigos, diretamente ou por telefone.

Se já tiver ocorrido uma tentativa de suicídio, peça ajuda e contacte o número de emergência.

3. O que não se deve fazer nestas situações?

- **Não deixar a pessoa sozinha.**
- Não minimizar dizendo que tudo irá ficar bem.
- Evitar avaliações subjetivas ou conselhos simples.
- Não evitar a palavra “suicídio”, porque é importante abordar o assunto de uma forma direta, embora neutra.
- Não aceitar guardar segredo sobre o desejo de suicídio se a pessoa o pedir.
- Se a ajuda não for aceite, não interpretar a recusa em termos pessoais e pedir ajuda a outras pessoas.

Não se esqueça!

- ✓ Os estudantes vivem períodos difíceis durante os exames.
- ✓ O stress pode prejudicar a saúde mental dos estudantes.
- ✓ A comunidade académica pode desempenhar um papel importante na deteção de uma situação de stress/risco.
- ✓ Por vezes, a situação do estudante é mais grave do que se pensa.
- ✓ Se observar que um estudante está com problemas, deve agir.
- ✓ Mantenha-se atento ao comportamento do estudante para tentar compreender melhor a situação.
- ✓ Algumas palavras podem fazer a diferença.
- ✓ É importante criar um clima em que o estudante possa falar do que sente.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP
Av. D. João IV
4810-534 Guimarães
Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ <https://www.istat.it/it/archivio/suicidi>
- ✓ https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- ✓ Centers for Disease Control. (1994) CDC recommendations for a community plan for prevention and containment of suicide clusters. *Morbidity and mortality weekly report*, , Suppl.: 1-12.
- ✓ Berman, A., L., Jobes, D., A. (1999). *Suicide in adolescence*, Edizioni Scientifiche Ma.Gi., Rome.
- ✓ Brent, D., A., Perper, J., Goldstein, C. (2002). Risk factor for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients, *Archives of General Psychiatry*, 45
- ✓ Gould MS, et al. Psychopathology associated with suicidal ideation and attempts among children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1999, 37(9): 915-923.
- ✓ Zenere FJ, Lazarus PJ. The decline of youth suicidal behaviour in an urban, multicultural public-school system following the introduction of a suicide prevention and intervention programme. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 1997, 27(4): 387-403. WHO/MNH/MBD/00.3