

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 detetar 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  
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise  
Rua Almirante Barroso, 36 | 1000-013 Lisboa - Portugal  
Tel.: 213 508 100 | Fax: 213 508 176



## 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 atividades 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 objetos pessoais significativos;
- Adota 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.