

Como ajudar alguém em risco de suicídio

UM GUIA PARA A REDE DE APOIO



RAYSA LIMA

PSICÓLOGA
CRP 03/23646

ESPECIALISTA EM PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO E INTERVENÇÃO E
CRISE



A reprodução do todo ou parte desse documento é permitida - mas **somente para uso não-comercial e mediante atribuição da fonte** (instagram @espaco_amarelo).

Todo o conteúdo aqui descrito foi produzido com o intuito de promoção de saúde mental em prevenção do suicídio, podendo ser amplamente utilizado em discussões e incorporado em palestras, por exemplo - **desde que devidamente referenciado.**



Quais os **sinais** de que alguém pode estar em **risco de suicídio**?



Desânimo e falta de prazer nas atividades;

Afastamento dos amigos/família/trabalho;

Autodepreciação;

Abuso de **substâncias**;

Descuido com a **higiene pessoal**;

Realização de **rituais de despedidas**;

Mudança no **padrão alimentar**;

Autolesão;

Irritabilidade;

E quando a pessoa **fala, de fato, em suicídio** - dentre outros.



Queria **acabar com tudo**."

"**Perdi** a vontade de viver."

"O mundo seria **melhor sem mim**."

Atenção: os sinais nem sempre são claros e, por vezes, **sequer aparecem**.

É importante saber que, por conta das emoções, da proximidade e mesmo do tabu em relação ao suicídio, os sinais podem passar despercebidos.

Muitas pessoas se culpam por não terem percebido - **e não é culpa delas**.

Cuidados necessários: como lidar com alguém em profundo sofrimento

■ Diante de alguém em profundo sofrimento,
o que não falar? E o que falar?



NADA que julgue ou minimize o sofrimento (é preguiça, é para chamar a atenção, é falta de Deus, etc);

NADA de injeções de ânimo ("a vida é bela, pense positivo, veja pelo lado bom", etc);

NADA de tentar "mostrar o lado bom" ("você tem tudo, você é tão bonito/a, você é tão jovem", etc).



"Como você se sente? Como eu posso te ajudar pelo menos um pouco a aliviar essa angústia?"

"Eu estou do seu lado, mesmo que você não queira ajuda, nem queira conversar."

"Posso te dar um abraço/te fazer companhia?"

"Se você aceitar tentar ir a um profissional, eu posso ir te acompanhar... Você não precisa passar por tudo sozinho(a)."



E, **mais importante** do que falar, é saber escutar (sem interromper ou tentar convencer do contrário).

O que fazer quando
alguém **avisa que vai
se suicidar?**



O que não fazer:

DE FORMA ALGUMA!

1. Promessas que não pode cumprir.

Motivo: isso pode até resolver no momento, mas piora a situação logo depois e pode impactar na confiança em outras pessoas que tentem ajudar no futuro.





O que não fazer:



DE FORMA ALGUMA!

- 2. Julgar**, dizer que é besteira, loucura e nem tentar trazer motivos gerais para viver (família, casamento, trabalho, fé).

Motivo: Adjetivos depreciativos e preconceitos fazem com que a pessoa tenha resistência em procurar ajuda. Suicídio não é falta de fé, **nem ato de coragem, e nem covardia**; a pessoa que pensa em suicídio está em profundo sofrimento. A família, o trabalho e a fé até podem ser motivos para viver para algumas pessoas, mas para outras esses temas podem ser fonte de sofrimento e até um dos gatilhos motivadores para a tentativa de suicídio.

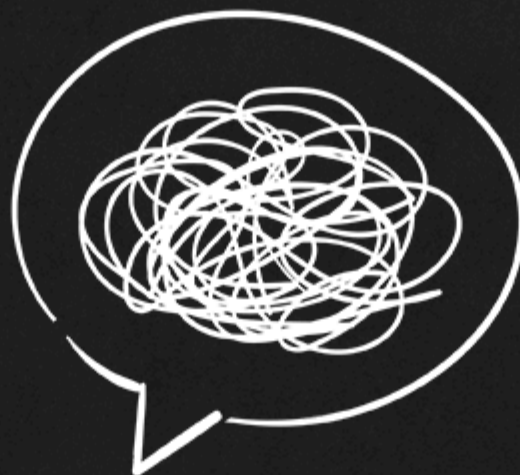


O que não fazer:

DE FORMA ALGUMA!

3. Não tente ajudar se você estiver em desespero

Motivo: temos uma pessoa em crise, se a pessoa que vai ajudar também entra em desespero pode acabar falando coisas equivocadas, e até causando sofrimento a si mesma. Busque alguém que tenha calma, e se possível que tenha algum conhecimento em prevenção do suicídio para poder manejar a situação.





O que não fazer:

DE FORMA ALGUMA!

- 4. Não desafie, incentive** o suicídio nem **minimize** o sofrimento da pessoa, ou as suas razões para querer acabar com a própria vida.

Motivo: isso pode contribuir ainda mais para que a pessoa decida se suicidar, incentivo ao suicídio também é crime previsto no artigo 121 do código penal.



O que fazer:



1. Se perceba.

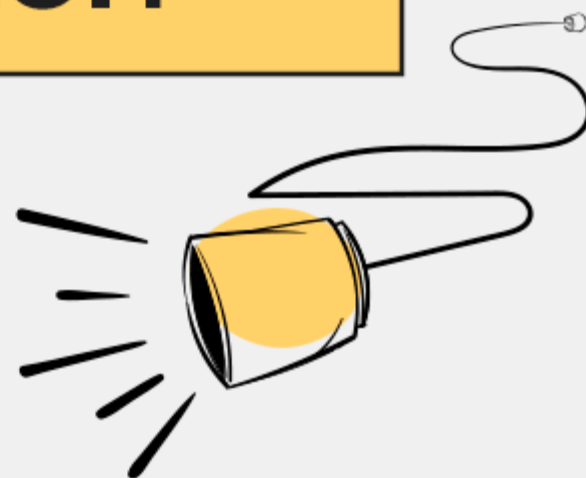
Antes de tentar ajudar, perceba como você se sente com isso. Você acha que consegue ter calma suficiente para lidar com aquela situação? Como você se sente de ouvir alguém falando sobre morte, traumas, dor profunda?

Não tem problema se perceber que não dá para ser você a pessoa a ajudar. Busque alguém que possa fazer isso. E se depois dessa análise, você perceber que consegue lidar, tire um tempo para fazer isso (para que não precise interromper no meio dessa conversa).



O que fazer:

2. Não é sobre **você**.



Ouvir uma pessoa próxima falar sobre o seu desejo de morrer pode nos trazer culpa, revolta e angústia.

Podemos querer trazer a nossa dor, nos culpar por não conseguir ajudar, e até pedir para que ela pense em nós. É claro que podemos dizer o quanto nos importamos com aquela pessoa, mas saiba que a decisão dela não tem a ver com você, tem a ver com a vida dela, com a história dela. **Se você tornar esse problema sobre você, não vai conseguir ajudar o outro.**



O que fazer:

DE FORMA ALGUMA!



3. Apenas **ouça**.

Pode ser muito difícil ouvir sem dar uma solução, **mas não tem como solucionar um problema que você não entende**. Da mesma forma não é possível ajudar uma pessoa sem escutar genuinamente, quais as motivações dessa pessoa? O que fez com que ela escolhesse desistir da própria vida? Aqui, apenas pergunte para entender, não para convencer, minimizar, ou tentar rebater os motivos.

Se for falar algo, tente utilizar exemplos/metáforas para o que ela está sentido, perguntando e demonstrando que você deseja apenas compreender genuinamente o como ela se sente.



O que fazer:

DE FORMA ALGUMA!

4. Valide.

Para uma pessoa decidir pelo suicídio, aquela é a solução dos problemas dela. Se você tentar convencer do contrário, dizer que ela não tem motivos suficientes, ou tentar impedir à força, ela poderá afastar, se sentir ameaçada e defender cada vez mais a morte como solução. Após escutar, valide a dor e a decisão, se entender diga que consegue compreender as motivações dela (isso não significa que você apoia ou incentiva, apenas que você não invalida a história dela e suas motivações).





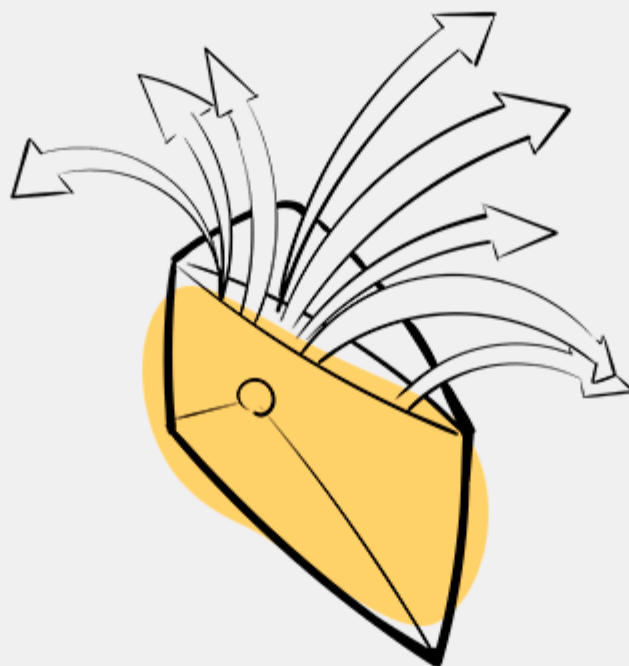
O que fazer:

5. Encaminhe.

DE FORMA ALGUMA!

Se a pessoa se mostrar irredutível, não tente convencer do contrário, nem peça para que ela não faça isso. Após validar, é provável que ela esteja menos resistente a te ouvir. Nesse momento, diga: "respeito a sua decisão, mas quero te propor uma coisa... **vamos tentar uma coisa antes de você se matar?**"

E aí, ofereça dar suporte na procura de atendimento profissional. Se tiver alguma experiência própria fazendo terapia, diga como te ajudou e proponha essa tentativa, antes da decisão dela (esse pedido não deve ser para mudar de ideia, mas para que ela possa tentar algo antes).



Além do passo-a-passo listado nas páginas anteriores, ao encaminhar essa pessoa para algum profissional que possa acompanhá-la, **idealmente busque por aqueles que tenham experiência em prevenção ao suicídio e se ofereça para ir com ela até o local no início do acompanhamento** (caso ela aceite e necessite desse suporte). Se ela não aceitar no momento, e não aceitar encontrar te pessoalmente para uma conversa, peça para ela pensar e te dar uma resposta até o dia seguinte; peça para que espere por mais um dia para decidir e diga que vai aguardar pela resposta.

Observação: Caso seja preciso acionar alguém próximo a essa pessoa, busque alguém que seja da confiança dela e tenha uma relação saudável com ela.



O que fazer | diante de uma **tentativa de suicídio?**

Em caso de tentativa: como conduzir?

O que fazer quando há uma tentativa de suicídio?



Encaminhar para a **UPA** mais próxima ou entrar em contato imediato com a **SAMU**



Tentativas de suicídio possuem **prioridade** no atendimento



Identificar detalhes sobre o **método utilizado/horário da tentativa** pode ajudar no tratamento



SAMU

Atendimento emergencial e condução à unidade de atendimento - possui **protocolo específico** para intervenção em tentativas de suicídio:



Disque
192

Protocolo Samu 192: Emergências Clínicas
SUPORTE BÁSICO DE VIDA

BC32: Autoagressão e risco de suicídio

Bombeiros

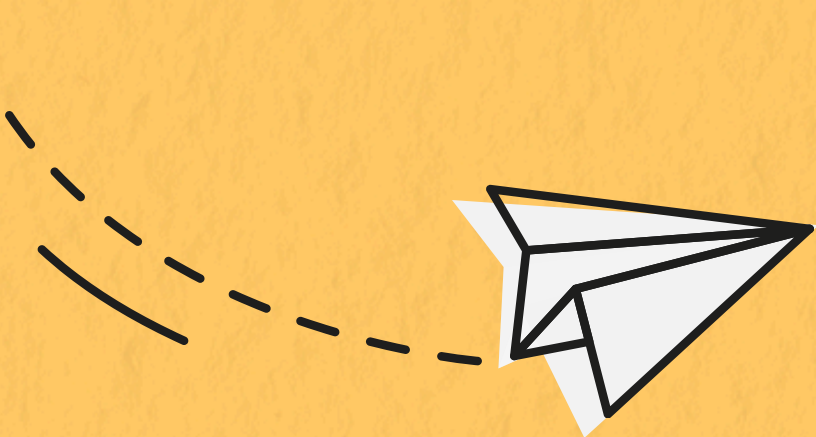
Intervenção em tentativas/**negociação** com tentantes



Disque
193



Caso a pessoa esteja em acompanhamento terapêutico/psiquiátrico, **entrar em contato imediato** com os profissionais.



Compartilhe essas orientações para ter certeza de que a pessoa também saiba o que fazer.



RAYSA LIMA

PSICÓLOGA
CRP 03/23646

ESPECIALISTA EM PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO E INTERVENÇÃO E
CRISE



Sobre o Espaço Amarelo

O Espaço Amarelo se dedica à Capacitação de profissionais de saúde, educação e afins para com a Prevenção e Posvenção ao Suicídio. O propósito é o de possibilitar que pessoas em profundo sofrimento possam ter um tratamento adequado, por meio do exercício de uma Psicologia mais humanizada e tecnicamente preparada para atender casos graves.

No Espaço, você encontrará reflexões, debates e informações sobre a Prevenção e Posvenção do Suicídio, **desmitificando equívocos, quebrando os tabus e construindo caminhos - apostando no amanhã.**





Quer saber **mais**?

Se você é profissional da saúde, educação e áreas afins, o Espaço Amarelo oferta o curso de **Capacitação Completa em Prevenção do Suicídio**. Um curso de introdução à suicidologia, avaliação e manejo. [Clique para se inscrever.](#)



Toque na informação destacada para ser redirecionado.



ESPACO
Amarelo

Entre em contato!



@ESPACO_AMARELO



RAYSALIMA@ANOAMARELO.COM



(71) 9.9.9.96-9191



Toque nos ícones/informações para ser
redirecionado(a).