

Comportamentos Suicidas

Neste texto encontra algumas noções sobre os vários tipos de comportamentos suicidas e auto-destrutivos que podem ser distinguidos e o que pode fazer numa situação destes.

Dicionário de comportamentos suicidas e auto-destrutivos

-Ideação Suicida

Pensamentos e cognições sobre acabar com a própria vida que pode ser mesmo vista como um precursor de outros comportamentos suicidas mais graves. Os indivíduos que apresentam ideação suicida, geralmente têm planos e desejos de cometer suicídio, mas não fizeram nenhuma tentativa aberta de suicídio recente.

-Parasuicídio

Comportamentos arriscados ou procura de perigo sem intenções de morte, que no entanto põe em risco a vida da pessoa (p.e. conduzir perigosamente). Acto não fatal, no qual o indivíduo inicia um comportamento não habitual que em muitos casos causará dano se não existir intervenção de outrem. Ou quando deliberadamente ingere uma substância em excesso em relação à prescrição habitual com intuito de provocar alterações que o sujeito desejou.

-Automutilação

Auto-lesão deliberada cuja manifestação mais frequente consiste no corte superficial do pulso ou do antebraço por lâmina, vidro ou outro objecto cortante seguido de queimaduras de cigarros, etc.

-Tentativa de Suicídio

Gesto autodestrutivo não fatal, provocado por auto-mutilação ou auto-envenenamento mas com intenção de morte.

As T.S. surgem como uma estratégia para a resolução de um problema, como a última alternativa após terem sido esgotadas todas as outras possíveis para aquele indivíduo.

-Suicídio

Morte provocada por um acto provocado pelo próprio com intenção de pôr termo à vida.

Como reconhecer uma pessoa em risco de suicídio

Sinais de alarme

(só o seu conjunto e permanência temporal podem constituir alarme)

- » persistente absentismo escolar, não habitual no aluno em questão
- » quebra importante do rendimento escolar, sobretudo se acompanhada de angústia e tentativas fracassadas de melhoria de resultados
- » sonolência, desatenção e falta de empenho
- » mudança brusca no relacionamento interpessoal, com isolamento extremo
- » busca de conflitos e atitudes disruptivas persistentes
- » comportamento irracional e fora da realidade
- » oferta de objectos a pessoas significativas
- » rupturas afectivas (familiares / amorosas)
- » doenças físicas graves, quer no próprio quer em pessoas importantes do seu universo relacional; mortes recentes, sobretudo por suicídio
- » sinais de depressão, por vezes indirectos (negligencia não habitual com a roupa e com a higiene, referencia a insónia persistente, abuso de álcool e drogas, fugas de casa, alteração súbita de peso, comportamentos de risco)
- » material escrito ou expressão artística que releve preocupação com temas de morte e o suicídio
- » verbalização de queixas depressivas ou ameaças de atentar contra a própria vida ("não aguento mais", "tenho vontade de morrer" ou já não te maçarei muito tempo mais", "tenho vontade de adormecer e nunca mais acordar" ou de uma forma mais indirecta "pessoa x suicidou-se. Como eu a compreendo!", "estou de acordo com os filósofos que dizem que a vida não tem sentido")

Como ajudar uma pessoa em risco de suicídio

Quando uma pessoa está em risco de suicídio é importante motivá-la para procurar ajuda junto de um profissional na área de saúde mental. Podem recorrer aos psicólogos do NAP, aos serviços psiquiátricos no hospital da sua área de residência ou aos serviços especializados nesta matéria (veja contactos). É preciso um apoio intenso onde quase sempre serão envolvidas as pessoas próximas, tais como familiares e amigos. Às vezes um internamento psiquiátrico é necessário.

Frequentemente uma pessoa que confidencia ter intenções de suicídio pede que não revele estas intenções a terceiros. É necessário lembrar que a lealdade é um valor importante, mas o valor da vida é ainda maior. Quando você confidante julga que existe perigo de vida deve procurar informar as pessoas mesmo contra a vontade da própria pessoa.

Conselhos gerais sobre lidar com risco de suicídio

- » Deve-se criar proximidade com a pessoa que pensa matar-se
- » Não a deixar ficar sozinha
- » Combinar com a pessoa a ajuda que vão procurar
- » Procure ficar calmo e escutar
- » Procure envolver outras pessoas (colegas, amigos, professores, etc.)
- » Chame o 112 se considerar necessário
- » Se possível contacte o médico da pessoa
- » Demonstrar interesse
- » Manter o contacto visual
- » Procurar saber se existe plano suicida
- » Evitar uma atitude crítica
- » Tentar estabelecer uma relação de confiança

Mitos

- » Falar de suicídio e morte com alguém que tenha ideação suicida não pode fazer com que ela se suicide uma vez que o risco pode aumentar quando se evita o problema, pois se não se falar, a pessoa fica sozinha com os seus problemas.
- » É preciso tomar a sério o colega, sem prometer segredo. Se a situação for muito urgente, a pessoa em risco não pode ser deixado sozinho e deve ser encaminhado rapidamente para uma consulta.
- » É necessário esclarecer o período de alta letalidade (momento em que o risco de morte é elevado)- é um tempo relativamente curto. Se aguentarmos a crise, a situação pode melhorar provisoriamente até se encontrar uma ajuda mais definitiva.
- » A terrível expressão "foi para chamar a atenção" utilizada perante uma crise auto-destrutiva deve ser banida do quotidiano evitando assim subestimar a tentativa de suicídio e um eventual sentido crítico.

Contactos Úteis

Serviço de urgência psiquiátrica de Lisboa (24h): 217 924 369

Dependente da sua área de residência será encaminhado no Hospital Curie Cabral ou no Hospital Miguel Bombarda.

Contactos úteis

N.E.S. (serviço de porta aberta com atendimento permanente de jovens dos 10 aos 21 anos)
piso 4 do Hospital de Santa Maria
todos os dias úteis, das 11:00 às 13:00

Linhas telefónicas de ajuda:

SOS Voz Amiga
Lisboa
21 354 45 45
800 20 26 69

Telefone da amizade
Porto
22 832 35 35

SOS telefone amigo
Coimbra
239 72 10 10

SOS Palavra amiga
Viseu
232 42 42 82

SOS Estudante
Coimbra
808 200 204

Escutar - Voz de Apoio
Gaia
22 550 60 70

SOS - Serviço Nacional de Socorro Portugal
112

A Nossa Âncora - (grupo de sobrevivência que presta apoio psicológico, sociológico, médico, psiquiátrico, religioso, jurídico e promove iniciativas que possam concorrer para a plena realização dos seus objectivos.)

Rua Dr. Almada Guerra, nº 25
Portela de Sintra 2710-147
Sintra
219 105 750
219 105 755

Neuze Almeida e Hans Welling