

# GUIA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO



**GUARDA NACIONAL REPUBLICANA**

COMANDO DA ADMINISTRAÇÃO DOS RECURSOS INTERNOS

DIRECÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

CENTRO DE PSICOLOGIA E INTERVENÇÃO SOCIAL

JUNHO 2013





## ÍNDICE

ÂMBITO .....	3
INTRODUÇÃO .....	4
COMO SE MANIFESTA A DEPRESSÃO .....	5
SE FALARMOS SOBRE SUICÍDIO PODEREMOS ENCORAJAR O ATO? .....	10
QUESTÕES QUE SE PODEM FAZER, ABORDANDO PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS.....	10
CONTATOS E LINKS ÚTEIS.....	11

## ÂMBITO

O objetivo deste *guia*, sendo fundamentalmente pedagógico, é fornecer informação que possa ajudar a compreender e a avaliar o risco de suicídio, e, como tal, alertar para o facto de estarmos, todos, mais sensibilizados, para identificarmos sinais de alerta daqueles que nos rodeiam (família, colegas, amigos, ...) e, não obstante, prevenir o suicídio.

A tentativa de suicídio ou o suicídio é um ato de comunicação de grande sofrimento interno da pessoa. Quem comete um ato desta natureza demonstra bem a dificuldade que tem em comunicar por palavras, passando então, a comunicar por atos.

Gostaríamos que este guia vos pudesse ajudar, não só em relação aos camaradas e amigos, como também aos vossos familiares. Usem-no apenas como um guia, como o próprio nome indica, tendo sempre por princípio a ajuda ao outro.

A Guarda Nacional Republicana, desde há alguns anos que se mostrou muito preocupada com o flagelo do suicídio, que também afeta a sua Instituição. Foi então que em 08 de Outubro de 2007 criou a **Equipa de Apoio Psicossocial** com o **Número 800962000** para apoio aos Militares 24 horas por dia, onde são atendidos os pedidos de ajuda, sendo cada caso analisado para o melhor aconselhamento, e resposta adequada e consentânea a cada situação.

**NÃO FIQUE  
INDIFERENTE,  
A SUA AJUDA  
É MUITO ÚTIL  
PARA TODOS!**



## INTRODUÇÃO

**Suicídio** é “Um ato de pôr termo à própria vida, que foi deliberadamente iniciado e preparado, com o prévio conhecimento do seu resultado final através do qual o indivíduo pensou fazer o que desejava” (OMS, 1984).

O suicídio é hoje em dia um grave problema de saúde pública. Trata-se de um gesto consciente de autoaniquilação que revela um mal-estar multidimensional num indivíduo em sofrimento, que encara a morte como a melhor opção.

Segundo o Relatório Mundial de Saúde de 2001 (OMS), **o suicídio é a segunda causa de morte entre os 15 e os 34 anos**, e calcula-se que exista cerca de um milhão de suicídios/ano, esperando-se que este número suba para um milhão e meio (1,5 milhões) em 2020. Números que nos fazem refletir o quão importante é a prevenção desta problemática.

Ainda, segundo dados da O.M.S. (2002) existe uma média de 10-15 mortes por cada 100.000 pessoas/ano no mundo inteiro, e por cada suicídio efetivado, ocorrem cerca de 20 tentativas de suicídio falhadas.

M.S. refere também que a depressão é uma das principais causas do suicídio, mas defende que este é evitável, se a depressão for identificada e tratada convenientemente. De facto, mais de **90%** dos suicídios ocorrem no **contexto de uma doença psiquiátrica**, em que **58% a 85%** correspondem a **depressão** ou **alcoolismo** (Barraclough *et al.*, 1974; Henriksson *et al.*, 1993).



## COMO SE MANIFESTA A DEPRESSÃO

A depressão é uma perturbação do humor, sendo as duas principais características *o humor deprimido e a perda do interesse ou do prazer.*

O estado de humor que predomina é de desinteresse constante, mesmo por boas notícias, sendo frequentemente acompanhado por uma falta de entusiasmo por atividades ou passatempos que, anteriormente, eram apreciados.

Os sintomas tendem a persistir durante certo tempo, e podem sentir-se alguns ou muitos dos seguintes sintomas:

- *Sentimentos de tristeza, vazio e aborrecimento;*
- *Sentimentos de irritabilidade, tensão ou agitação;*
- *Sensações de aflição, preocupação com tudo, receios infundados, insegurança e medos;*
- *Diminuição da energia, fadiga e lentidão;*
- *Perda de interesse e prazer nas atividades diárias;*
- *Perturbação do apetite, sono, do desejo sexual e variações significativas do peso;*
- *Pessimismo e perda de esperança;*
- *Sentimentos de culpa, de auto-desvalorização e ruína, que podem atingir uma dimensão delirante;*
- *Alterações da concentração, memória e raciocínio;*
- *Sintomas físicos não devidos a outra doença (ex: dores de cabeça, perturbações digestiva, dor crónica, mal estar geral);*
- *Ideias de morte e tentativas de suicídio.*

Estes sintomas perturbam significativamente o rendimento no trabalho, na vida social e familiar.



## **FATORES DE RISCO**

*Sexo masculino*

*Idades compreendidas entre 23-35 anos*

*Diagnóstico psiquiátrico (Depressão, Perturbação Bipolar, Esquizofrenia... )*

*e sintomas psiquiátricos(humor depressivo, perda de interesse ou prazer, sentimentos de desesperança,...)*

*Isolamento social*

*Mau relacionamento familiar; com camaradas e comandantes*

*História familiar de violência e de suicídio*

*Ideação suicida*

*Intenção suicida*

*Plano suicida*

*Doença física*

*Abuso de substâncias (álcool, drogas...)*

*Tentativa recente de suicídio*

*Luto recente*

*Perturbações da personalidade (impulsividade e agressividade)*

Observe-se, que nem todas as pessoas que preencham alguns destes fatores são potenciais suicidas, mas que ideias suicidas associadas a um plano tornam o risco de suicídio muito mais elevado.



## **FATORES PROTETORES**

Ausência de doença mental

Estar empregado

Existência de crianças em casa

Gravidez

Sentido de responsabilidade para com a família

Elevada satisfação com a vida

Fortes crenças religiosas

Capacidade de adaptação positiva

Suporte social positivo

Relação terapêutica positiva

Capacidade de resolução de problemas

*Estes factores  
não significam  
que a pessoa não se suicide,  
mas que podem contribuir  
para EVITAR que tal venha a acontecer*



## IDENTIFICAR SINAIS DE ALERTA DE SUICÍDIO



Para além destes sinais de alerta é importante que familiares, amigos e/ou camaradas estejam igualmente atentos a outros sinais, como: alterações recentes de comportamento ou hábitos de vida, aumento do consumo de álcool e/ou drogas ou outras substâncias psicoativas; tentativas de suicídio; verbalização de ideias de morte ou suicídio; acontecimentos de vida relevantes adversos, como perdas afetivas significativas ou outras recentes, situação de crise económica grave, perda de habitação e orientação sexual (assumir uma homossexualidade, por exemplo).



## ***O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?***

### **OUVIR**

Levar os sentimentos a sério;  
Evitar criticar ou advertir;  
Não julgar;

### **PERGUNTAR**

Se existe um plano de suicídio;  
Especificar o plano;  
A letalidade do método escolhido ("como é que pensa fazê-lo")

### **EXPLORAR**

Recursos pessoais, amigos, família;  
Explorar outras alternativas para além do suicídio;  
Procurar na comunidade outras fontes de apoio (instituições, centros, linhas de apoio).

## ***O QUE NAO SE DEVE FAZER***

---

**Ignorar a situação;**

**Ficar chocado, envergonhado ou em pânico;**

**Dizer que tudo vai ficar bem, sem agir para que tal aconteça;**

**Tentar livrar-se do problema;**

**Desafiar a pessoa a continuar em frente;**

**Dar falsas garantias;**

**Deixar a pessoa sozinha;**

---



## SE FALARMOS SOBRE SUICÍDIO PODEREMOS ENCORAJAR O ATO?

Em geral não! Se abordarmos a situação com humanismo, tentarmos compreender os sentimentos da pessoa envolta do suicídio e formos empáticos, podemos ajudar a um melhor entendimento e, por conseguinte, reduzir a angústia imediata da pessoa suicida.

Ao perguntarmos a alguém se pensa em cometer suicídio, podemos ajudar a pessoa que confessa, a sentir um grande alívio por o estar a partilhar e assim ser mais fácil desencorajá-la e conduzi-la a um serviço especializado, onde poderá ter todo o apoio necessário para a sua melhoria.

## QUESTÕES QUE SE PODEM FAZER, ABORDANDO PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

- ▶ *Sente-se infeliz e desesperado?*
- ▶ *Sente que a vida não vale a pena? Sendo mesmo insuportável?*
- ▶ *Alguma vez pensou em deixar tudo?*
- ▶ *Imagino que não deve ser fácil o que está a passar (...); Já alguma vez pensou em fazer mal a si próprio? Cometer suicídio, por exemplo?*
- ▶ *Neste momento está a pensar em terminar com a sua vida?*



## CONTATOS E LINKS ÚTEIS

| **Linha de Apoio Psicossocial da G.N.R Número Verde** – 800962000

| **Instituto Nacional de Emergência Médica (I.N.E.M.)** - 112

| **SOS Voz Amiga** – 800202669

| **Sociedade Portuguesa de Suicidologia(SPS):**

[www.spsuicidologia.pt/](http://www.spsuicidologia.pt/)

| **Sociedade Americana de Suicidologia:** [www.suicidology.org/](http://www.suicidology.org/)

| **Organização Mundial de Saúde:** [www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)



**“For every minute you are angry you lose sixty seconds of happiness”**

*(Ralph Waldo Emerson)*