

***Estas anotações foram feitas baseadas na bibliografia referenciada ao final. Com fim único de resumo e reunião de informações pertinentes sobre o tema, não eximindo da leitura completa e aprofundada sobre o tema.**

POR QUE É PRECISO FALAR SOBRE SUICÍDIO?

É necessário falar sobre suicídio de forma aberta para que as pessoas **conheçam os sinais e saibam a melhor forma de agir diante dessa questão**. E para que aquelas que sofrem se **sintam aliviadas de terem um espaço de fala acolhedor**.

QUERO AJUDAR, MAS NÃO CONSIGO LIDAR COM A SITUAÇÃO, O QUE FAÇO?

Se você acha que não pode dar o suporte necessário, **converse com a pessoa**, mostre os meios que ela tem para pedir ajuda, seja **ligando para o CVV** (Centro de Valorização da Vida -141), ou conversando com um **profissional especializado** (Mais informações pelo CAEP 3107.9102).

QUEM ESTÁ POR PERTO PODE AJUDAR? COMO?

É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está numa crise suicida se percebe sozinha e isolada. Se um amigo se aproximar e perguntar “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, **a pessoa pode sentir abertura para desabafar**. Nessa hora, ter alguém para ouvi-la pode fazer toda a diferença. E qualquer um pode ser esse “ombro amigo”, que **ouve sem fazer críticas ou dar conselhos**. O importante é estar preparado para ouvir.

O QUE É IMPORTANTE ENTENDER?

- ⑩ Entender a **ambivalência de sentimentos** que passa a pessoa com sentimentos suicidas. Ver a morte como solução, ao mesmo tempo que quer viver.
- ⑩ Entender que a **disponibilidade para ouvir** e a compreensão os sentimentos suicidas, fortalecem as intenções de viver.
- ⑩ Entender que será mais fácil se você **chegar ao tópico gradualmente**. Desde o início tente estabelecer um vínculo que garanta a **confiança e a colaboração**, pois este pode ser um momento em que ele se encontra enfraquecido, hostil e nem sempre está disposto a colaborar. Respeite a condição emocional e a situação de vida que o levou a pensar sobre suicídio, sem julgamento moral, em uma atitude de acolhimento.
- ⑩ Entender e **respeitar os limites da pessoa** para falar. Não force um assunto ou conversa, não faça perguntas insensíveis e não haja como se estivesse curioso para saber de toda a história.

QUANDO DEVO PERGUNTAR SOBRE SENTIMENTOS SUICIDAS?

- ⑩ Quando você percebe que a **pessoa tem o sentimento de estar sendo compreendida**;
- ⑩ Quando a **pessoa está confortável** falando sobre seus sentimentos;
- ⑩ Quando a **pessoa está falando sobre sentimentos negativos** de solidão, desamparo, etc.

E COMO/O QUE DEVO PERGUNTAR?

- ⑩ Invés de “tudo bem com você?”, use “como vai você?”
- ⑩ Você se sente triste?
- ⑩ Você sente que ninguém se preocupa com você?
- ⑩ Você sente que a vida não vale mais a pena ser vivida?
- ⑩ Já pensou que seria melhor estar morto ou tem vontade de morrer?

O QUE FAZER

- ⑩ Ouvir, mostrar empatia, e ficar calmo.
- ⑩ Ser afetuoso e dar apoio.
- ⑩ Levar a situação a sério e verificar o grau de risco.
- ⑩ Identificar outras formas de dar apoio emocional.
- ⑩ Remover os meios pelos quais a pessoa possa se matar.
- ⑩ Tomar atitudes, conseguir ajuda.
- ⑩ Se o risco é grande, ficar com a pessoa.

O QUE NÃO FAZER

- ⑩ Ignorar a situação.
- ⑩ Ficar chocado ou envergonhado e em pânico.
- ⑩ Tentar se livrar do problema acionando outro serviço e considerar-se livre de qualquer ação.
- ⑩ Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça.
- ⑩ Desafiar a pessoa a continuar em frente.
- ⑩ Fazer o problema parecer trivial.
- ⑩ Dar falsas garantias.
- ⑩ Jurar segredo.
- ⑩ Deixar a pessoa sozinha.

E A POSVENÇÃO?

A **posvenção** inclui as habilidades e estratégias para cuidar de si mesmo ou ajudar outra pessoa a se curar após a experiência de pensamentos suicidas, tentativas ou morte. Deste modo, a própria pessoa e a família devem ser acompanhados, por profissionais especializados, para evitar novas

tentativas, bem como ajudar no processo do luto em caso de suicídio ocorrido.

Referências

Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). (2009). Comportamento suicida: Conhecer para prevenir. Dirigido para profissionais de imprensa. Disponível em:
http://www.cvv.org.br/downloads/cartilha_suicidio_profissionais_imprensa.pdf

Centro de Valorização da Vida (CVV). Falando abertamente sobre suicídio (Cartilha). Disponível em: http://www.cvv.org.br/downloads/falando_abertamente_sobre_suicidio.pdf

Conselho Federal de Medicina (CFM). (2014). Suicídio: Informando para prevenir. Disponível em:
http://www.cvv.org.br/downloads/suicidio_informado_para_prevenir_abp_2014.pdf

Conselho Federal de Psicologia (CFP). (2013). O suicídio e os desafios para a psicologia. Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/12/Suicidio-FINAL-revisao61.pdf>