

## ONDE PODE OBTER APOIO?

Se tem pensamentos suicidas pode sentir que não há nada a fazer. Mas há apoio para o ajudar a lidar com os problemas que o preocupam.

- Centro de Saúde
- Serviço de Psiquiatria
- Serviço de Urgência
- Linha Voz Amiga, diariamente das 16 às 24h:  
telf: 800 209 899

**Se alguém fez uma tentativa de suicídio ligue para o 112.**

**Fique com a pessoa até que a ambulância chegue!**



Setembro  
Mês da Prevenção do Suicídio

# Agarra a Vida

Img: Freepik.com

Design: ©CHUA2019 - Gabinete de Comunicação

## O que é a depressão?

É uma doença caracterizada por:

- Tristeza persistente e perda de interesse em atividades que as pessoas normalmente desfrutam;
- Alteração do apetite e do sono;
- Ansiedade;
- Concentração reduzida;
- Sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança;
- Pensamentos autoagressivos ou de suicídio.

A depressão pode afetar a capacidade das pessoas trabalharem, realizarem as tarefas diárias e de se relacionarem com a família e os amigos.

A depressão pode ser eficazmente prevenida e tratada; o tratamento envolve psicoterapia e/ou medicação com antidepressivo.

Superar o estigma frequentemente associado à depressão levará mais pessoas a receberem ajuda.

Falar com pessoas em quem se confia pode ser um primeiro passo para a recuperação da depressão.

No pior cenário, a depressão pode levar ao suicídio.

## O que são ideias de suicídio?

As ideias de suicídio podem variar entre pensamentos gerais sobre acabar com a vida e fazer planos concretos para por termo a vida.

Quem tem ideias de suicídio pode:

- Ter pensamentos negativos;
- Pensar que o sofrimento não vai terminar;
- Sentir-se inútil, indesejável ou um falhado;
- Pensar ou falar que não faz sentido viver;
- Não ter esperança, como se não tivesse outra escolha;
- Não cuidar de si próprio;
- Evitar os outros;
- Ameaçar magoar-se ou matar-se;
- Falar ou escrever sobre morte, morrer ou suicídio;
- Procurar ativamente maneiras de terminar a vida.

Pode sentir-se:

- Inseguro ou incapaz de contar a alguém;
- Preocupado por achar que não vai ser entendido;
- Com medo de ser julgado.

## Quanto mais cedo pedir ajuda, mais rapidamente poderá obter apoio.

## Estratégias de prevenção

Se pensa em magoar-se, encontre técnicas de proteção que funcionem para si, como, por exemplo:

- Rodar-se de amigos. Deixe os outros saberem como se sente. Diga às pessoas o que achar importante e deixe-os saber quando se sentir pior. Não há problema em pedir ajuda;
- Mantenha a sua respiração controlada. Faça respirações profundas e longas; expirações mais longas do que as inspirações podem ajudá-lo a sentir-se mais calmo;
- Evite drogas ou beber álcool, só o vão fazer sentir pior;
- **Saia.** Se se sente entorpecido, sentir a chuva, o sol ou o vento pode ajudá-lo a sentir-se melhor;
- **Comunique.** Se não pode falar com alguém que conhece entre em contacto com uma linha de apoio.

## Como ajudar alguém com pensamentos suicidas?

Pode ser muito angustiante estar preocupado com alguém que tem ideias suicidas.

Pode sentir-se inseguro sobre o que fazer mas ajuda:

- Incentivar a falar sobre seus sentimentos;
- Incentivar a procurar tratamento e apoio;
- Oferecer apoio;
- Pensar em ideias de autoajuda;
- Fazer um plano de suporte.

## Como oferecer apoio emocional?

Não precisa de nenhuma capacidade especial para mostrar a alguém que se preocupa com ela:

- **Ouçã.**
- **Fique calmo.**
- **Não faça juízos.**

Pede ajuda sempre.

Falar é difícil, mas as pessoas podem nos ajudar nos tempos difíceis.

Os pensamentos suicidas não são permanentes. As coisas melhoram.

Pode encontrar motivação para viver novamente.

Diga a alguém como se está a sentir.

Dizer a outra pessoa como se sente pode ajudá-lo a sentir-se mais acompanhado e com maior controlo da situação.

O mais importante para apoiar alguém é ter empatia, ouvir e sobretudo não reagir negativamente.

Permanecer calmo e falar da situação é essencial.