



Setembro
Mês da Prevenção
do Suicídio

Agarra a Vida

Imagem: Freepik.com

Design: ©CHUJALG2019 - Gabinete de Comunicação

www.chualgarve.min-saude.pt



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Centro
Hospitalar
Universitário
do Algarve

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.

Na 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 à vida.

Quem tem ideias de suicídio pode:

- Ter pensamentos negativos;
- Pensar que o sofrimento não vai terminar;
- Sentir-se inútil, indesejado ou 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.

Peça 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.

Estratégias de prevenção

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

- **Rodear-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:

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

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.

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!