



# Conversando sobre o risco de suicídio

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Kelly Graziani Giacchero Vedana



**Autora:**

**Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana**

**Diagramação e revisão:**

**Enfa. Isadora Manfrinato Cunha**





## Para que serve esse material?

Este material tem como objetivo auxiliar profissionais de saúde a realizarem uma abordagem compreensiva e colaborativa com pessoas com comportamento suicida (ideação, planos, tentativa de suicídio).

Não serão abordadas escalas de avaliação de risco ou todos os elementos que podem ser avaliados nessas situações. Assim, este material pode complementar diversas abordagens para favorecer um trabalho conjunto e cuidadoso com a pessoa em risco de suicídio.





## Conversando com sobre risco de suicídio

*“perceber o suicídio como uma solução permanente para problemas provisórios, ajudando a pessoa a considerar novas formas de lidar com a situação” (1-2).*

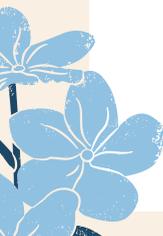
Ao cuidar de alguém com comportamento suicida nosso objetivo não se limita a evitar a morte da pessoa, mas a ajudá-la a, gradualmente, reencontrar **motivos, sentidos, desejos e formas de alívio da dor que estejam conectados com o que lhe faz bem.**

Ao identificar uma pessoa com comportamento suicida (ideação, planos, tentativa e suicídio) podemos ter sentimentos muito intensos e desconfortáveis.

Assim, primeiramente, respire...

Tente reconhecer como você se sente e como percebe a situação e as fontes de apoio disponíveis

Lembre-se de que você não tem o controle absoluto da situação, mas pode proporcionar uma experiência de conexão e acolhimento e isso é fundamental.





## Conversando com sobre risco de suicídio

É recomendável que, ao identificar alguém com provável risco de suicídio você possa (3-4):

- Ter atitude acolhedora com essa pessoa, sem julgamentos
- Se conectar com a pessoa
- Aceitar o desejo que ela tem de não sentir dor
- Buscar compreender a perspectiva da pessoa
- Auxiliar a pessoa a encontrar medidas menos desesperadas e guiadas pela dor por medidas mais comprometidas com o autocuidado.

É importante reconhecer que, embora a avaliação de risco de suicídio seja importante para tomar decisões que respeitem prioridades, essa avaliação não consegue prever com precisão a gravidade da situação (3-5).

Assim, é recomendável que essa avaliação seja realizada de forma colaborativa juntamente com a pessoa. Você deve estar se perguntando: como fazer isso? Então vamos falar sobre como **avaliar o risco de suicídio**.



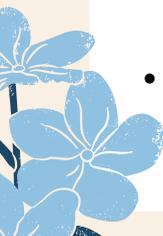


## Como avaliar o risco de suicídio de forma colaborativa?

- Busque estabelecer um diálogo com empatia, autenticidade e respeito
- Encoraje a pessoa a reconhecer e expressar o que ela sente e suas necessidades
- Lembre-se de que você pode ser especialista em alguns assuntos, mas a pessoa é a “especialista em si mesma”
- Busque conhecer a história da pessoa em relação ao comportamento suicida e como ela percebe e avalia a situação atual (3-4).

Converse com a pessoa sobre (3-4) :

- A intensidade da **dor emocional** e o que ela considera mais doloroso
- Intensidade de **desesperança** e se a desesperança está relacionada a algo
- Intensidade de **estresse** e o que ela tem sido estressante para ela
- Se a pessoa tem **raiva de si mesma** e como é essa sensação
- Se a pessoa tem sensação de estar **sem saída** e como é essa sensação





- Intensidade de **agitação ou impulsividade** e se essa agitação está associada a algo
- O quanto a pessoa identifica **sentido na vida**.

Como esses assuntos são delicados, é importante que sejam abordados em **local seguro e com privacidade** para a segurança física e emocional da pessoa.

Uma pessoa com comportamento suicida pode estar ambivalente, ou seja, dividida entre o desejo de morrer e de viver. Assim, pode ser interessante convidá-la a falar sobre (3-4) :

- Razões para morrer
- Razões para viver
- O que poderia ajuda-la a se sentir melhor
- Quais são as pessoas em quem ela confia e que poderiam ajuda-la nesse momento.



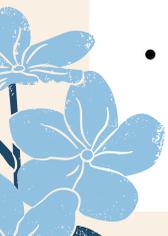


## O que evitar?

- Não deixe de dar importância ao sofrimento da pessoa
- Não critique, julgue ou desafie a pessoa em risco suicida
- Não impeça a pessoa de expor seus pensamentos suicidas
- Não encorajar a busca por culpados
- Não fazer promessas de sigilo absoluto
- Não expor informações desnecessariamente

## Como ajudar uma pessoa com comportamento suicida?

- Proporcionar **segurança e suporte profissional**
- Encorajar a pessoa a **evitar tomar decisões drásticas** enquanto estiver desesperada ou em grande sofrimento
- Realizar planos de **gestão de crises** com a pessoa
- Identificar quais são as pessoas em quem ela confia e auxiliar no fortalecimento dessa **rede de apoio**
- Discutir formas de **monitorar** gatilhos, pensamentos e sentimentos
- Auxiliar a pessoa a encontrar medidas menos desesperadas e guiadas pela dor por medidas mais comprometidas com o autocuidado.





## Vamos aprofundar?

No WebSite Inspiração, na aba acessar materiais, você encontra conteúdos gratuitos para se aprofundar nessa temática e sobre outros temas voltados para a Promoção da Saúde Mental, a Prevenção e Posvenção do Suicídio e a Auto Lesão Não Suicida (ALNS).

Acesse: [www.inspiracao-leps.com.br](http://www.inspiracao-leps.com.br)

### Redes sociais:



[www.inspiracao-leps.com.br](http://www.inspiracao-leps.com.br)



Facebook CEPS



@inspiracaoleps - @ceps\_eerp\_usp



Youtube CEPS/LEPS





## Referências

- 1- Britton, P. C.; Williams, G. C.; Conner, K. R. (2008). Selfdetermination theory, motivational interviewing, and the treatment of clients with acute suicidal ideation. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 52-66.
- 2- Jobes, D. A. (2006). *Managing Suicidal Risk*. New York, London: The Guilford Press.
- 3- Kar Ray, M.; Wyder, M.; Crompton, D.; Kousoulis, A. A.; Arensman, E.; Hafizi, S.; Lombardo, C. (2020). PROTECT: Relational safety based suicide prevention training frameworks. *International Journal of Mental Health Nursing* 29:3, 533-543.
- 4- Jobes, D. A. (2012). The Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS): An Evolving Evidence-Based Clinical Approach to Suicidal Risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 42(6).
- 5- Hawton, K; Lascelles, K.; Pitman, A.; Gilbert, S.; Silverman, M. (2022). Assessment of suicide risk in mental health practice: shifting from prediction to therapeutic assessment, formulation, and risk management. *Lancet Psychiatry* . 9(11):922-928. doi: 10.1016/S2215-0366(22)00232-2. Epub 2022 Aug 8.

