



Estrutura Local de Vila Viçosa

Encontro Nacional Boas Práticas em Apoio Psicossocial

Sara Santos - Psicóloga

Lisboa, 15 de Janeiro de 2016

AJUDAR A (SOBRE)VIVER À PERDA POR SUICÍDIO





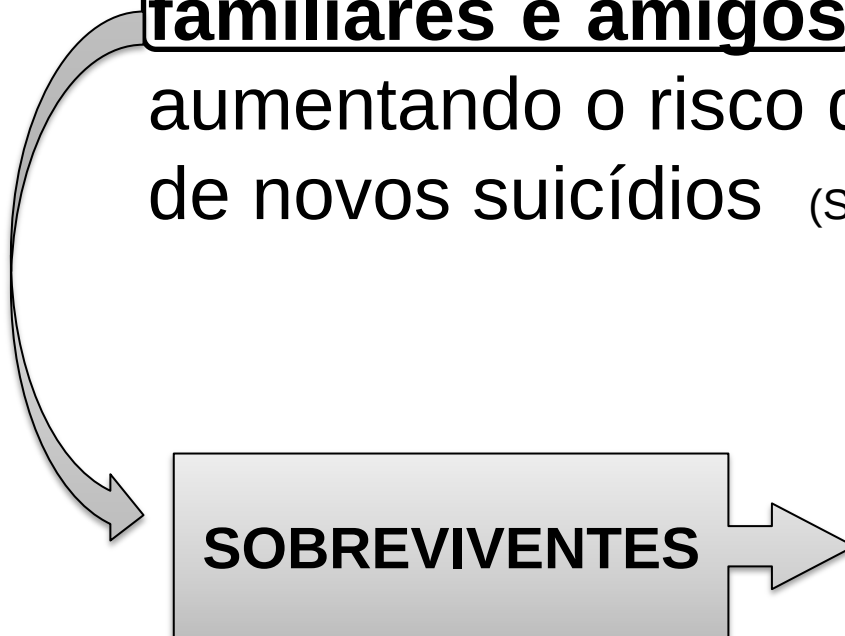
SUICÍDIO:

- Grave problema de saúde pública
- 800 mil suicídios anuais em todo o mundo
- 1 suicídio a cada 40 segundos
- 7ª causa de morte em Portugal
- 2ª causa de morte de jovens dos 15-24 anos
- Portugal ocorrem mais 1000 suicídios anuais
- Alentejo tem a maior taxa de suicídios do país

(INE, 2015; WHO, 2015)

Fundamentação do Projecto

Por cada suicídio um elevado número de **familiares e amigos** são gravemente afectados, aumentando o risco de morbilidade psiquiátrica e de novos suicídios (Shneidman, 1969)



SOBREVIVENTES

“Alguém que experiencia um elevado nível de sofrimento psicológico, físico e ou social, durante um período considerável de tempo, após a exposição ao suicídio de outra pessoa”

(Jordan & McIntosh, 2011, p.7)

- Luto por suicídio tem características próprias
 - Estigma/Culpa/Vergonha devido ao modo de morte
 - Tendências Autodestrutivas/Risco de Suicídio
- Enlutados apresentam necessidades específicas



- **Pósvenção:** Combina prevenção e intervenção. Visa a resolução do processo de luto e a redução do impacto negativo do suicídio nos enlutados, nomeadamente através da prevenção de tendências autodestrutivas.

(Santos & Tavares, 2014)

Objetivo Geral do Projecto



PÓSVENÇÃO

“A pósvenção é a prevenção para a próxima geração”

(Shneidman, 1973)

Objetivos Específicos do Projecto

- Reduzir os danos biopsicossociais decorrentes do impacto suicidário nos enlutados
- Prevenir a doença/psicopatologia dos enlutados
- Facilitar processo de luto
- Evitar o contágio suicidário
- Promover saúde/melhorar a qualidade de vida
- Combater mitos e estigma sobre o suicídio
- Aumentar a literacia da comunidade sobre o tema
- Diligenciar suporte formal e informal aos enlutados
- Diminuir os números de suicídio

Beneficiários do Projecto

- Enlutados/sobreviventes de suicídio
- Comunidade em geral
- Indivíduos que realizaram tentativas



Actividades do Projecto

1. Intervenção Psicossocial na Crise Suicidária
2. Sensibilização da Comunidade
3. Grupos Psicoeducativos
4. Intervenção Psicoterapêutica

Actividade: Intervenção em Crise

- Reduzir a exposição negativa dos afetados à situação
- Assegurar necessidades básicas dos afetados
- Contactar pessoas de risco para apoiar
- Trabalhar cognições, atitudes e comportamentos imediatos
- Encaminhar para apoio subsequente, se necessário
- Transmissão de notícia do suicídio tendo em conta as boas práticas de notificação de morte e a necessidade de controlar o contágio suicidário

Primeiros Socorros Psicológicos

Actividade: Intervenção na Crise

Transmitir a notícia do suicídio evitando o contágio do mesmo:

- Evitar simplificar as causas de suicídio ou apresentá-las como inexplicáveis ou inevitáveis
- Explicar a habitual relação entre psicopatologia e suicídio, salientando que existem tratamentos adequados
- Desencorajar a focalização no método de suicídio
- Evitar glorificar o suicida (aumenta o contágio) ou apresentá-lo como um vilão que não merece respeito (aumenta o estigma)

(Santos & Tavares, 2014)

Actividade: Sensibilização da Comunidade

- Abordar/Confrontar o suicídio
- Alertar sobre o tema
- Ajudar quem quer suicidar não procura a morte, mas o fim do sofrimento, e para isso existe ajuda e alternativa!
- “D”
- Salientar os recursos
- Aumentar os recursos existentes
- Salientar a possibilidade de prevenção do suicídio, através de tratamentos adequados

Actividade: Grupos Psicoeducativos

- Abordar as características típicas do luto por suicídio e as fases/tarefas inerentes ao processo de luto
 - Permite a normalização de cognições e emoções
- Desconstruir mitos sobre o suicídio
- Prestar suporte emocional
 - Promover/Permitir a partilha
 - Escutar activamente
 - Legitimar o sofrimento
- Ventilar estratégias de coping saudáveis
- Promover a criação de grupos de ajuda mútua/auto-ajuda

Actividade: Intervenção Psicoterapêutica

- Trabalhar sentimentos de abandono, rejeição, vergonha, estigma, raiva, alívio, culpa, associados ao modo de morte
- Desconstruir mitos associados ao suicídio
- Trabalhar a obsessão com o “e se?” e procura de uma explicação para o suicídio
- Avaliar e intervir ao nível do risco suicidário do enlutado
- Gerir o activismo ou obsessão com o suicídio
- Averiguar os efeitos no sistema familiar e social
- Encaminhar para apoios que se afigurem necessários

- Técnico de intervenção psicossocial em crise
 - Intervenção em crise
- Formador na área da suicidologia
 - Sensibilização da comunidade
- Técnico com competências para dinamizar grupos psicoeducativos
 - Grupos Psicoeducativos
- Psicólogo Psicoterapeuta
 - Intervenção Psicoterapêutica

Constrangimentos

- Articulação formal entre entidades competentes para colocar em prática as actividades
- Transporte garantido para assegurar a intervenção em crise em tempo útil
- Recursos humanos disponíveis
- Espaço adequado para o desenvolvimento das actividades

Planos para 2016

- Superar os constrangimentos e colocar no terreno a totalidade das actividades propostas
- Disseminar projecto por outras regiões e estruturas/delegações do país

Referências Bibliográficas

- Instituto Nacional de Estatística (2015). Óbitos por lesões provocadas intencionalmente.
- Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (2011). *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors*. New York: Routledge.
- Santos, S. & Tavares, S. (2014). Sobreviventes. In C. M. B. Saraiva, A. J. B. Peixoto & D. J. B. Sampaio (Eds.), *Suicídio e comportamentos autolesivos*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas.
- Shneidman, E. (1969) Prologue: Fifty-eight years. In E. Shneidman (Ed), *On the nature of suicide*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Shneidman, E. (1973). *Deaths of man*. New York: Quadrangle.
- World Health Organization [WHO] (2015). *Mental health: Suicide prevention* (SUPRE). Obtido de http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/index.html

Sara Santos

Doutorada em Psicologia Clínica

Formadora em Intervenção Psicossocial

Psicóloga na Clínica de Vila Viçosa da Cruz Vermelha Portuguesa

Email: sarysantos@gmail.com

Tel.: 963 574 862

Eduardo Almeida

Presidente da Delegação da Cruz Vermelha de Vila Viçosa

Director da Clínica de Vila Viçosa da Cruz Vermelha Portuguesa

Email: dvilavicosa@cruzvermelha.org.pt | direc.cvp.vv@gmail.com

Tel.: 910967476; 268 88 60 60.



Estrutura Local de Vila Viçosa

Muito Obrigada!

Lisboa, 15 de Janeiro de 2016