

## 5 sinais que indicam comportamento suicida

Criado por:

[Equipe Tua Saúde](#)

O comportamento suicida normalmente surge como consequência de uma doença psicológica não tratada, como é o caso da depressão severa, síndrome do estresse pós-traumático ou esquizofrenia, por exemplo.

Este tipo de comportamento tem sido cada vez mais frequente em pessoas com menos de 29 anos, sendo uma causa de morte mais importante que o vírus do HIV, afetando mais de 12 mil pessoas, por ano, no Brasil.

Se acha que alguém pode estar apresentando sinais de comportamento suicida, assinale os sinais que consegue observar e entenda qual o risco de suicídio:

1. Tristeza excessiva e falta de vontade para estar com outras pessoas
2. Alteração repentina do comportamento com uso de roupa muito diferente do habitual, por exemplo
3. Tratar de vários assuntos pendentes ou fazer um testamento
4. Demonstrar calma ou despreocupação depois de um período de grande tristeza ou depressão
5. Fazer ameaças de suicídio frequentes

Este tipo de comportamento pode ser evitado, especialmente quando os familiares ou amigos conseguem identificá-lo e ajudam a pessoa a iniciar tratamento adequado. Isto porque, na maior parte dos casos, a pessoa já não é capaz de identificar outras soluções para a crise emocional que está passando. Uma boa opção é ligar para o **Centro de Valorização da Vida, discando o 188**.



1. Mostrar tristeza excessiva e isolamento

Estar frequentemente triste e sem vontade para participar em atividades com os amigos ou fazer o que se fazia antigamente são alguns sintomas de depressão, que, quando não tratada, é uma das principais causas do suicídio.

Normalmente, a pessoa não consegue identificar que está com depressão e acha apenas que não está sendo capaz de lidar com as outras pessoas ou com o trabalho, o que, ao longo do tempo, acaba deixando a pessoa desanimada e sem vontade para viver.

## **2. Alterar o comportamento ou vestir roupa diferente**

Uma pessoa com ideias suicidas pode comportar-se de forma diferente do habitual, falando de outra forma, deixando de conseguir entender o humor de uma conversa ou, até, participando em atividades de risco, como utilizar drogas, ter contato íntimo desprotegido ou dirigir a grande velocidade.

Além disso, como na maioria das vezes já não existe interesse pela vida, é comum que se deixe de dar atenção para a forma como se veste ou se cuida, utilizando roupa velha, suja ou deixando crescer o cabelo e a barba.

## **3. Tratar de assuntos pendentes**

Quando alguém está pensando cometer suicídio é comum começar a fazer várias tarefas para tentar organizar sua vida e terminar assuntos pendentes, como faria se fosse viajar por muito tempo ou viver para outro país. Alguns exemplos são visitar familiares que já não vê há muito tempo, pagar pequenas dívidas ou oferecer vários objetos pessoais, por exemplo.

Em muitos casos, também é possível que a pessoa gaste muito tempo escrevendo, o que pode ser um testamento ou até uma carta de despedida. Por vezes, estas cartas podem ser descobertas antes da tentativa de suicídio, ajudando a evitar que aconteça.

## **4. Demonstrar calma repentina**

Demonstrar um comportamento calmo e despreocupado depois de um período de grande tristeza, depressão ou ansiedade, pode ser um sinal de que a pessoa está pensando no suicídio. Isso acontece porque a pessoa pensa ter encontrado a solução para o seu problema, deixando de se sentir tão preocupada.

Muitas vezes, estes períodos de calma podem ser interpretados pelos familiares como a fase de recuperação da depressão e, por isso, podem ser difíceis de identificar, devendo ser sempre avaliados por um psicólogo, para garantir que não existem ideias suicidas.

## **5. Fazer ameaças de suicídio**

A maior parte das pessoas que estão pensando em suicídio irão informar um amigo ou familiar das suas intenções. Embora esse comportamento, muitas vezes, seja visto como uma forma de chamar a atenção, nunca deve ser ignorado, especialmente se a pessoa está vivendo uma fase de depressão ou de grandes alterações na sua vida.

# **Como ajudar e prevenir o suicídio**

Quando se suspeita que alguém pode estar com pensamentos suicidas, o mais importante é demonstrar amor e empatia por essa pessoa, tentando entender o que está acontecendo e quais os sentimentos associados. Por isso, não se deve ter medo de perguntar para a pessoa se ela está se sentindo triste, deprimida e, até se está pensando em suicídio.

Depois, deve-se procurar ajuda de um profissional qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, para tentar mostrar à pessoa que existem outras soluções para o seu

problema, que não o suicídio. Uma boa opção é ligar para o **Centro de Valorização da Vida, ligando para o número 188**, que se encontra disponível 24 horas por dia. As tentativas de suicídio são, na maioria das vezes, impulsivas e, por isso, para prevenir uma tentativa de suicídio também se deve retirar todo o material que possa ser utilizado para se suicidar, como armas, comprimidos ou facas, dos locais onde essa pessoa passa mais tempo. Isto evita comportamentos de impulsividade, fazendo com que se tenha mais tempo para pensar numa solução menos agressiva para os problemas