

“1411: sim, os comportamentos suicidários podem ser prevenidos!”

A(s) história(s) em torno dos comportamentos suicidários são várias e diversificadas. Infelizmente, cada um(a) de nós já ouviu ou conhece uma narrativa que conta, explica ou justifica um suicídio consumado. Apesar de complexo e multifacetado, o suicídio pode ser prevenido.

O que se tem verificado ser eficaz são algumas medidas de carácter geral: redução da acessibilidade a meios letais (por ex.: pontes, armas de fogo, linhas de comboio ...); identificar sinais de risco de forma precoce com encaminhamento ou auxílio por profissionais de saúde (por ex.: sintomas depressivos, isolamento); promover a literacia em saúde mental e suicidologia (por ex.: através da informação sobre recursos existentes); combate ao estigma (por ex.: através de campanhas dirigidas à população, em geral, mas mobilizando figuras de amplo reconhecimento); aumentando os recursos existentes (por ex.: criação de linhas de atendimento). Olhemos mais em pormenor para este último aspeto.

A reforma da saúde mental em Portugal tem procurado aumentar a oferta e acessibilidade de cuidados, criando proximidade, através das equipas comunitárias de saúde mental. Outra medida foi a criação da Linha Nacional de Prevenção do Suicídio - 1411, após aprovação por unanimidade na Assembleia da República.

A Linha 1411 funciona desde 10 de setembro de 2025. Está disponível 24/7, todos os dias do ano. O financiamento, de acordo com a lei que a cria, tem origem no Orçamento Geral do Estado e está sob coordenação dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde. A pessoa é atendida por profissionais de saúde mental (psicólogos clínicos e enfermeiros especialistas em enfermagem e saúde mental e psiquiatria), com formação em suicidologia. A intervenção dos profissionais da linha segue princípios de uma intervenção em crise, não podendo ser confundida com uma estratégia psicoterapêutica. O/A profissional da linha, escuta, favorece a expressão de emoções, ajuda a criar um ambiente de segurança e, encaminha, caso o entenda para um serviço de emergência (INEM).

As chamadas são gratuitas e confidenciais. Todas as pessoas podem ligar, por necessitarem de ajuda ou porque querem ajudar alguém próximo e não sabem o que ou como fazer. Relembramos que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, é um dos passos mais importantes que podemos dar, mesmo quando o sofrimento nos pareça intolerável, interminável e/ou inevitável. Do outro lado, terá profissionais que escutam, sem juízos de valor, mas que podem fazer a diferença. Ligue 1411, nós ajudamos!

*José Carlos Santos – Coordenador Clínico da Linha de Prevenção do Suicídio e João Oliveira -
Diretor do Centro Nacional de Telessaúde*