



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**A Experiência Subjectiva da Ideação Suicida em
Estudantes Universitários numa Perspectiva
Fenomenológico-Existencial**

Denise Alexandra Rodrigues Pereira

Orientador de Dissertação:

Daniel Cunha Monteiro de Sousa

Coordenador do Seminário de Dissertação:

Daniel Cunha Monteiro de Sousa

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação
de Daniel Cunha Monteiro de Sousa, apresentada no
ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau
de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, porque sempre me possibilitaram e inculiram a procura pelo conhecimento, ao meu orientador, Daniel Sousa, que me permitiu prosseguir com o meu tema e incluir-me no seu seminário e a todos os meus professores no ISPA, que tornaram único o meu percurso nesta instituição, com especial agradecimento ao professor Vítor Amorim Rodrigues, que me deu a conhecer a Psicologia Fenomenológico-Existencial.

Seguidamente, agradeço a todos os dISPAREs que se cruzaram no meu caminho, especialmente aos integrantes dos Diurnos e Afígitis, por me fazerem sentir parte de um grupo seguro, onde, pela primeira vez, senti que podia, aos poucos, aprender a ser eu mesmo. Vocês e o que criam são uma inspiração constante e levarei todas essas aprendizagens e conexões para a vida. Depois, não poderei deixar de mencionar a ActuaTuna e os elementos que me acompanharam; em especial aos que continuam a acompanhar em ensaios aborrecidos, no nervosismo e excitação das actuações e na vida boémia depois destas. Acolheram-me como igual e permitiram-me continuar a viver, em vez de somente sobreviver enquanto fui fazendo esta dissertação. Há muito mais coisas importantes a agradecer, mas “assim descobri, que nada acaba aqui, mas tudo recomeça...”

Um obrigado a todos os(as) colegas que fui conhecendo, quer nas praxes, no bar aberto ou nas AEs a que pertenci. Nomear toda a gente seria extremamente injusto, porque nunca me iria lembrar agora de todos e, afinal de contas, só tenho uma página!

Os agradecimentos especiais vão para as pessoas que me inspiram, que, por serem tal como são, mudaram a minha forma de pensar ou de ver o mundo e a delas devo muitas conversas profundas (de que normalmente as pessoas se afastam) e amizades fortes, mesmo que não necessariamente muito presentes. Portanto, mil obrigados, sem ordem particular, a: Bárbara M., eterna artista que me foi empurrando da minha zona de conforto; André F., cuja empatia e capacidade de “ver para lá” do óbvio são ímpares; Mariana S., pela contenção, conexão e confiança nos nossos momentos de “crise”; Marta A. e Liliana, por “penarem” comigo à procura de sentido no meio de tanta informação e Cátia A., pela força e companheirismo. As (poucas) palavras que me restam não são suficientes para expressar tudo. Sara D., os caminhos fazem-se caminhando e ainda bem que me pontapeaste até eu seguir o meu, na tua forma descomplicada e *bom vivant* de ser. Ana S., a tua incrível aptidão para a empatia e compreensão da dor do outro foi e continua uma das várias coisas tremendamente inspiradoras para mim. Bruno B., permitiste-me pensar nisto contigo e acreditar nas minhas capacidades, tal e qual como eu acredito nas tuas, és como um irmão e tornaste muitos dos meus sofrimentos mais suportáveis.

RESUMO

Problema. A ideação suicida e os factores de risco são bastante estudados na literatura, mas parece haver uma lacuna quanto à compreensão da experiência individual e subjectiva de quem deseja o término da sua existência. **Objectivo.** Este estudo pretende compreender que temáticas existenciais estão presentes na ideação suicida, como se manifestam e são significativas para a experiência subjectiva e individual do sujeito. **Método.** Entrevistas semiestruturadas de investigação, baseadas no método fenomenológico, a 3 estudantes universitários na faixa etária de 18-23 anos. Estas foram analisadas através do método fenomenológico de Giorgi, que consiste em 4 passos. **Resultados.** Emergiram os significados psicológicos da necessidade de apoio/suporte, sentimento de ser um fardo, sentimento de desvalorização/desinvestimento, conflitos ou desequilíbrios, impossibilidade de expressão/elaboração do mal-estar e consciencialização. **Discussão.** A conexão e expressão emocional permitem (e são factores-chave) na transformação do sofrimento insuportável em suportável. A consciencialização implica dar sentido e significado ao sofrimento como sendo parte integrante da existência, desafio essencial aos indivíduos com ideação suicida.

Palavras-chave. Ideação suicida, estudantes universitários, perspectiva fenomenológico-existencial.

ABSTRACT

Problem. Studies about suicidal ideation and its risk factors are abundant in research literature, but there seems to be a lack of studies about the individual and subjective experience of an individual who wishes for the end of his existence. **Objective.** This study strives to understand which existential themes are present in suicidal ideation and how they manifest and are significant to the subject's individual experience. **Method.** Semi-structured investigation interviews, based on the phenomenological method, to 3 university students, between 18-23 years of age. These were analysed by Giorgi's phenomenological method, consisting of 4 steps. **Results.** The psychological meanings that have emerged are the need of support, feeling of being a burden, feeling of devaluation/disinvestment, conflicts or imbalances, impossibility of expressing/verbalizing distress and awareness. **Discussion.** Connection and emotional expression allow (and are key) for the transformation of suffering from unbearable into bearable. Awareness implies to make sense and give meaning to suffering as an integral part of existence, which is essential to individuals' with suicidal ideation.

Keywords. Suicidal ideation, university students, existential-phenomenological perspective.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	Pág. 1
• O Suicídio.....	Pág. 1
• Suicídio nos Estudantes Universitários.....	Pág. 1
• Pertinência do Estudo.....	Pág. 3
• Estudo do Suicídio ao Longo dos Tempos.....	Pág. 4
○ <u>A História</u>	Pág. 4
○ <u>Estudos Compreensivos Pioneiros</u>	Pág. 5
• Ideação Suicida e Dimensões Associadas.....	Pág. 6
• A Psicologia/Abordagem Fenomenológico-Existencial.....	Pág. 10
○ <u>Dados da Existência</u>	Pág. 12
➤ <u>Finitude</u>	Pág. 12
➤ <u>Liberdade</u>	Pág. 13
➤ <u>Solidão</u>	Pág. 15
➤ <u>Sentido</u>	Pág. 16
• O Suicídio na Abordagem Fenomenológico-Existencial.....	Pág. 18
MÉTODO.....	Pág. 22
• Procedimentos.....	Pág. 23
• Participantes.....	Pág. 24
• Instrumentos.....	Pág. 24

RESULTADOS.....	Pág. 25
• Síntese de Significados.....	Pág. 25
DISCUSSÃO.....	Pág. 27
• Necessidade de Apoio/Suporte.....	Pág. 27
• Sentimento de ser um Fardo.....	Pág. 30
• Sentimento de Desvalorização/Desinvestimento.....	Pág. 32
• Conflitos/Desequilíbrios.....	Pág. 33
• Impossibilidade de expressão/elaboração do mal-estar.....	Pág. 36
• Situação Insuportável.....	Pág. 39
• Consciencialização.....	Pág. 44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pág. 49

LISTA DE TABELAS

MÉTODO FENOMENOLÓGICO.....	Pág. 63
• Tabela 1 – P1.....	Pág. 62
• Tabela 2 – P2.....	Pág. 78
• Tabela 3 – P3.....	Pág. 90
• Tabela 4 – Dimensões Eidéticas e Variações Empíricas.....	Pág. 106

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Estrutura Global de Significados Psicológicos.....	Pág. 110
---	----------

INTRODUÇÃO

O Suicídio

“De acordo com o primeiro relatório da OMS sobre a matéria, o suicídio é, globalmente, a segunda causa de morte nos jovens entre os 15 e os 29 anos” (Bastos, 2014) e a décima causa de morte mais frequente em muitos países do mundo. A OMS estima que dez a vinte milhões de pessoas terão tentado suicidar-se, e que, só no ano 2000, um milhão de pessoas o tenham conseguido. Estima-se que, por ano, mais de 800 000 pessoas se suicidam, o que significa que, estatisticamente, uma pessoa se suicida a cada 40 segundos (OMS, 2000, 2006). Não admira, portanto, que o suicídio esteja entre as 10 principais causas de morte em todas as idades (WHO, 2003). É na Europa, segundo a OSPI-Europe, que se verificam as maiores taxas de suicídio, sendo que mais de 58.000 pessoas cometeram suicídio. Portugal, nos últimos 15 anos, regista um aumento de 9% na taxa de suicídio, a nível europeu, sendo o 3º país com mais casos reportados.

Nos EUA, 7%-12% das crianças e adolescentes tiveram uma ideação suicida séria (Maris, Berman & Silverman, 2000; Borges & Werlang, 2006) e parece compreensível que o suicídio seja considerado uma das dez principais causas de morte em todos os países onde há informação fidedigna sobre mortalidade (Bertolote & Fleischmann, 2002, 2004; Mann, 2002; Borges & Werlang, 2006). Fala-se da informação fidedigna pois é comum verificar-se uma subnotificação do número de suicídios registados. Em Portugal, por exemplo, o número de registos dos últimos anos ronda os mil casos, enquanto um estudo europeu, aponta que os números de suicídio provável rondem os dois mil casos por ano, incluindo, desta forma, também os registos de mortes violentas indeterminadas. Sendo assim, isto significa que, por dia, cinco portugueses acabam com a vida. Mais ainda se adiciona, se se tiver em conta as tentativas de suicídio não consumado, que se estima que sejam taxas 10 vezes superiores às do suicídio (Gonçalves, Freitas & Sequeira, 2011).

Suicídio nos Estudantes Universitários

Esta faixa etária de risco, para além de compreender a adolescência, também compreende a faixa etária da maioria dos estudantes universitários, onde o suicídio é a segunda maior causa de morte (Suicide Prevention Resource Center [SPRC], 2004; Schwartz, 2006, Drum, Brownson, Burton & Smith, 2009).

Segundo Gonçalves, Freitas e Sequeira (2011), os estudantes universitários passam por múltiplas mudanças, decorrentes da mudança na sua vida, sendo este um período conturbado, marcado por desafios e incertezas. A frequência do ensino superior marca o início de um processo de transição para o mundo do trabalho e para a autonomia própria do jovem adulto, numa fase

crucial do desenvolvimento global do estudante e traz consigo um conjunto de dificuldades e preocupações (exames, reprovações, fracas expectativas em relação ao curso que frequentam, etc.), que muitas vezes se acentuam.

Para alguns, há ainda dificuldades acrescidas, novas responsabilidades e incertezas, decorrentes de se encontrar deslocado da sua terra-natal, como no caso dos estudantes que tiveram de sair de casa dos pais e passar a viver em residências universitárias, casas de familiares ou quartos alugados. Visto que tanto na sua vida se altera, para frequentarem um curso superior, estes jovens adultos vão sendo confrontados com um conjunto de sentimentos tais como de solidão, saudades de casa, da família e dos amigos (Gonçalves, Freitas & Sequeira, 2011).

Os comportamentos suicidários surgem quando uma pessoa se depara com diversas situações geradoras de grande *stress* e ansiedade e se sente incapaz para lidar com elas e as resolver, segundo Bertolote, Fleischmann e Wasserman (2001). Todo o conjunto de situações novas, decorrentes da mudança, tornam-se ainda mais preocupantes quando o estudante encara o suicídio como a única saída para as suas dificuldades ou problemas (Gonçalves, Freitas & Sequeira, 2011), isto é, estes sentimentos podem intensificar-se de tal forma que passam a caracterizar a ideação suicida (ideias e vontade de morrer). O risco de suicídio pode diminuir ou desaparecer aos poucos em função das estratégias utilizadas pela pessoa para fazer face aos problemas que fomentam o seu sofrimento e/ou em decorrência de ajuda psicológica (Bertolote, Fleischmann & Wasserman, 2001).

Vários autores se debruçaram sobre a temática da ideação suicida em estudantes universitários e outras dimensões associadas, tais como o *stress* (Dhar & Basu, 2006), que inclui eventos de vida negativos (Wilburn & Smith, 2005), problemas académicos (Bernard & Bernard, 1982; Schotte & Clum, 1982), conflitos em relações amorosas (Furr, Westefeld, McConnell & Jenkins, 2001) e com figuras parentais (Yama, Tovey, Fogas *et al*, 1995, Chatterjee, 2008). Através dos artigos revistos, encontrou-se evidências de que a dimensão de suporte social pode ser especialmente relevante nesta faixa etária, segundo Evans e colegas (2004), que sugere que o papel desta dimensão, como um factor de protecção do suicídio, é mais relevante para os estudantes universitários, em comparação com os adolescentes. Clum, Canfield, Arsdel, Yang e Febbraro (1997) postulam que esta dimensão seja um preditor independente do comportamento suicida, actuando como potenciador ou atenuante da ideação suicida (Clum & Febbraro, 1994).

Indo de encontro a estes resultados, Jeglic, Pepper, Vanderhoff e Ryabchenko (2007), sugerem que a ideação suicida em estudantes universitários está associada a níveis elevados de

labilidade emocional e à percepção de um baixo suporte social; isto é, à insatisfação com o suporte dado pela família e pares, ao invés de um incidente específico, numa relação interpessoal.

Sendo assim, e visto que as percepções e atribuições são específicas para cada pessoa, cada vez mais parece importante considerar a dimensão subjectiva no estudo deste tema.

Pertinência do Estudo

Sendo algo tão preocupante e alarmante para o mundo em geral, compreender o suicídio tem sido um esforço global cada vez mais investido e há, na literatura, bastantes estudos psicológicos sobre a ideação suicida, o suicídio, e os factores de risco e protecção que lhe estão associados, assim como a avaliação, tratamento e intervenções clínicas em indivíduos com ideação ou comportamentos suicidas (Bridge, Goldstein & Brent, 2006; King & Merchant, 2008; Overholser, Bradene & Dieter, 2012; Schwartz, 2006; Schwartz & Friedman, 2009 e Robinson, Hetrick & Martin, 2010, Van Orden et al, 2010).

Há, no entanto, uma falha na literatura, no que concerne à compreensão da experiência individual e subjectiva dos indivíduos com ideação suicida, que desejam o término da sua existência. Desta forma, este estudo propõe a compreensão sobre as temáticas existenciais presentes na ideação suicida e como se manifestam na vivência e experiência subjectiva e individual do sujeito. Podemos considerar que o suicídio e a ideação suicida não existem sem um *Dasein*. Logo, não podemos falar sobre o significado do suicídio sem considerar cada caso individualmente. Cada caso diz respeito a uma pessoa em particular, que é um *Dasein*, e por isso também um ser-para-a-morte (Kuzmanic, 2010).

O Estudo do Suicídio ao Longo dos Tempos

A História

Este tema sempre foi alvo de interesse, tanto por estudiosos religiosos, filósofos e, mais tarde, psicólogos. Santo Agostinho, segundo Amundsen (1989 cit por Stanford Encyclopedia of Philosophy [SEP], 2004), via o suicídio como um pecado, que desobedece directamente a um mandamento. São Tomás de Aquino vem, posteriormente, defender esta posição, que se estende até ao século XVII, sobre três argumentos: o de ser contrário ao amor-próprio natural, cujo objectivo é preservar-nos; o dos danos provocados à comunidade a que o indivíduo pertence; e o de violar o que nos foi dado por Deus, o direito à vida, e o que por Ele é determinado, a duração da existência de cada indivíduo (Aquinas, 1271, cit por SEP, 2004). Embora predominantemente religioso, este tipo de pensamento sobre o suicídio torna-se algo que até pensadores liberais como John Locke acabam por ecoar (Locke 1690, cit por SEP, 2004).

No entanto, é a partir do séc. XVIII que este pensamento começa a ser atacado cada vez mais, à medida que é examinado pelo crivo da ciência e da psicologia. Filósofos Iluministas começam a conceber o suicídio como resultante de factos sobre os indivíduos, a sua psicologia e os seus grupos e interacções sociais. Hume, por sua vez, rejeita a visão de que o suicídio representa a violação dos nossos deveres face ao *self* e a culpa atribuída a este acto, considerando que factores como a doença, idade avançada ou outros infortúnios podem tornar a vida suficientemente miserável e comparativamente pior à morte. De forma oposta, Kant argumenta que, sendo racionais e daí extraíndo os nossos deveres morais, é contraditório supor que esta racionalidade possa querer destruir de forma permissiva o mesmo corpo que nos permite agir em conformidade com essa capacidade de ser racional, sendo o suicídio um ataque à origem da autoridade moral em cada indivíduo (Cholbi 2000, 2010, cit por SEP, 2004).

É no século XIX que o paradigma face ao suicídio sofre uma grande mudança, impulsionada por obras de Rousseau, Goethe e Flaubert, com histórias românticas, onde é idealizado um *script* para o suicídio, como uma resposta inevitável a uma alma mal-entendida e angustiada, abandonada ou rejeitada pelo amor ou excluída pela sociedade (Lieberman, 2003). Mais ainda, a emergência da psiquiatria como uma disciplina autónoma, com peritos capazes de diagnosticar e tratar problemas como a melancolia, histeria e outros responsáveis pelo comportamento suicida. Finalmente, o estudo da sociologia, com Durkheim e Laplace, permitiram que o suicídio fosse cada vez mais visto como um problema social, atribuindo ao aumento de mortes por suicídio um sinal de declínio cultural.

Os dois últimos desenvolvimentos tornaram a prevenção do suicídio numa preocupação médica e burocrática, provocando uma onda de institucionalização de pessoas suicidas, sendo que todas, de certa forma, conspiram para sugerir que a origem do suicídio são forças sociais ou psicológicas impessoais, ao invés do próprio indivíduo.

No século XX, o suicídio torna-se uma preocupação importante para os existencialistas, que vêem a escolha de terminar a própria vida como quase uma obrigação face a uma experiência de absurdo ou de falta de sentido do mundo, da acção e do esforço humano. Para Camus, o suicídio tenta-nos prometendo uma liberdade, que é ilusória, da absurdidade da nossa existência, mas sendo, no fundo, o abandono da nossa responsabilidade para nos confrontarmos com essa absurdidade (Campbell and Collinson, 1988). Sartre, por sua vez, vê o suicídio como uma representação de uma oportunidade para compreender a nossa essência, como indivíduos, num mundo sem divindades. Sendo assim, para os existencialistas, o suicídio não era uma escolha moldada por considerações morais, mas sim por preocupações sobre o indivíduo, como a única fonte de significados num universo aparentemente sem sentido (Sartre, 1943; Yalom, 1980; Yalom, 2008; Tonello, 2009).

Estudos Compreensivos Pioneiros

Shneidman é um dos autores pioneiros no estudo compreensivo do suicídio e das semelhanças nas dimensões psicológicas associadas nos vários indivíduos. Este entendia que o suicídio era, na sua essência, explicado pela dor psicológica (que mais tarde operacionaliza como *psycheache*), embora não se limitasse nem se centrasse a só essa dimensão. Esta dor psicológica refere-se ao sentimento de dor ou angústia, que é intrinsecamente psicológica, como por exemplo a dor de sentir vergonha, culpa ou humilhação de forma muito intensa. Na sua experiência, o autor refere que, quando a *psycheache* é sentida de forma inegável e insuportável, pelo indivíduo, é quando há, em conformidade, ideação suicida, embora haja variações na tolerância à dor psicológica de cada indivíduo (Sheidman, 1985, 1992a; Leenaars, 1999, 2010; Saraiva, 2010). O autor procura operacionalizar, ao longo dos seus vários estudos, o suicídio, explicando-o como sendo uma perturbação mental, onde se verifica uma dor psicológica intensa (*psycheache*), como uma tortura introspectiva de grande insatisfação, da qual o indivíduo sente que só se pode livrar através da sua morte.

Sendo assim, para Shneidman (1985, 1992a; Leenars, 2010; Saraiva, 2010), convergem, para um indivíduo com ideação suicida, um máximo de dor, pela falta das suas necessidades básicas psicológicas; de perturbação, onde podem confluír vários tipos de distúrbios, tais como distorções

cognitivas; e de pressão, que é relacionada com as vivências do sujeito. Estas três dimensões são, segundo o autor, as que mais contribuem para o suicídio.

Mais ainda, Shneidman (1985, 1992a, 1999; Leenars, 2010; Saraiva, 2010) aponta algumas características comuns aos indivíduos com ideação suicida. O propósito principal do indivíduo com ideação suicida é a procura de uma solução para o que este sente como sendo os seus problemas, sendo o seu objectivo parar a consciência e a dor psicológica intolerável, causada pela falta das necessidades psicológicas, o que lhe causa frustração e o impede para a acção, que é de fuga à sua situação. Este estado é como uma crise aguda, de curta duração, mas onde o indivíduo se encontra no pico máximo de dor, que o pode impelir a suicidar-se, ou pode ser ajudado, ou que acaba por passar e deixar de ser sentido de forma tão intensa. O indivíduo encontra-se num estado cognitivo de ambivalência, onde ora deseja suicidar-se, ora deseja viver; ora faz planos para a sua morte, ora fantasia ideias de ser salvo; experienciando, assim um sentimento intenso e sôfrego de desesperança, que o levam a pensar que já nada pode ser feito, geralmente marcado por uma atitude de auto-desvalorização, onde a sua auto-imagem não consegue aguentar a dor psicológica intensa; uma sensação de isolamento ou perda de suporte de pessoas significativas; e, finalmente, é tomada uma decisão de desaparecimento, cessação ou paragem da vida, que é vista, pelo indivíduo, como a melhor resolução possível para a dor intolerável que sente (Fensterseifer, Werlang, Seminotti & Lima, 2004; Leenars, 2010; Maris, 2002; Saraiva, 2010; Shneidman, 1985, 1992a, 1999).

Com tudo isto, é claro que o estudo do suicídio e, mais especificamente, da ideação suicida, é multidimensional, multifacetado e multidisciplinar, contendo elementos concomitantes da sociologia, filosofia, psicologia e outras áreas do conhecimento. Desta forma, irão ser apresentadas algumas teorias e dimensões associadas, que permitem dissecar e alargar o conhecimento sobre a experiência de ideação suicida.

Ideação Suicida e Dimensões Associadas

Sendo assim, a ideação suicida pode-se definir como sendo pensamentos sobre ferir-se ou matar-se a si mesmo (Bridge, Goldstein & Brent, 2006), sendo um acto consciente de auto-aniquilação (Shneidman, 1987 cit por Saraiva, 2010), sendo que, do ponto de vista existencial, o suicídio pode ser definido como o acto humano complexo e voluntário de tirar a própria vida. A separação entre suicídio e morte encontra-se na sua intencionalidade, ou seja, quando ocorre como consequência de uma lesão auto-infligida intencionalmente (Rosenberg *et al.*, 1988 cit. por Sampaio & Boemer, 2000; Joiner, 2005).

Segundo Joiner (2005), na sua Teoria Interpessoal do Suicídio, um indivíduo pode-se comprometer a um comportamento suicida sério quando, simultaneamente, tem “o desejo de se suicidar e a capacidade de agir sobre esse desejo”. Os desejos suicidas resultam da convergência de dois estados interpessoais, o *perceived burdensomeness* e o *thwarted belongingness*. O primeiro conceito, *perceived burdensomeness* refere-se à percepção que o indivíduo tem de que é tão incompetente que a sua existência é um fardo para os amigos, família e/ou sociedade. Este sentimento pode criar a convicção potencialmente perigosa de que a morte da pessoa vale mais que a sua vida. Contiguamente, este sentimento de estar alienado de amigos, família ou outros círculos sociais valorizados (*thwarted belongingness*), é igualmente um factor de risco para desenvolver o desejo do suicídio (Joiner & Ribeiro, 2009). Embora estes dois conceitos estejam independentemente associados com um risco elevado para desenvolver o desejo pelo suicídio, o risco é maior quando ambos os estes estados estão presentes.

Vários autores que contribuíram para esta teoria (Joiner, 2005; Joiner & Ribeiro, 2009; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010) consideram, no entanto, que pode ser difícil de desenredar estes constructos, em parte porque parece que a presença de um deles parece, logicamente, prever a presença do outro, embora seja possível serem definidos separadamente. Os autores consideram que será comum que quem se sinta alienado tenha a percepção de que é um fardo para os outros e sentir-se um fardo para os outros (e que a morte vale mais que a sua própria vida) seguramente poderá prever sentimentos de exclusão ou alienação social.

Estudos recentes aprofundaram o conceito de *perceived burdensomeness* e concluíram que este conceito pode ser composto de duas facetas: uma que reflecte os sentimentos gerais de ser uma responsabilidade para os outros e a outra, que envolve a visão específica de que os outros estariam melhor se a pessoa morresse; sendo este o aspecto mais perigoso deste constructo (Joiner, 2005; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010).

Embora a Teoria Interpessoal do Suicídio (Joiner, 2005; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010) tenha ainda uma terceira componente, a capacidade (adquirida gradualmente) do indivíduo se suicidar, e embora pareça que esta dimensão já não é relevante para este estudo, visto que o objectivo é a compreensão da experiência das ideias suicidas e não os comportamentos suicidas, esta capacidade também poderá ser gradualmente adquirida pelo sujeito com ideação suicida, através da sua imaginação, isto é, através de uma habituação e exposição gradual ao acto de terminar com a sua vida, mesmo que só mentalmente, que é definida, na literatura, como *mental practice* (Van Orden et al., 2010).

A *desesperança*, é também um constructo importante de ser explorado, visto que este é constantemente apontado como sendo um grande indicador de ideação suicida e, quanto maior for, mais probabilidades existe de o sujeito ter concebido um plano e contemplar métodos para a tentativa suicida (Dogra, Basu & Das, 2011; Hess, Becker, Pituch & Saathoff, 2011). Este constructo é um dos preditores mais fortes da ideação suicida e parâmetros de estabilidade e irremediabilidade da desesperança podem ajudar a especificar as predições deste modelo (Beck *et al*, 2006; Turvey, Stromquist, Kelly, Zwerling & Merchant, 2002; Borges & Werlang, 2006). Face à clara interligação deste conceito com os conceitos já abordados e associados com a ideação suicida, considera-se importante a sua exploração.

A *derrota* e o *entrapment* são mediadores dos efeitos das avaliações negativas sobre a ideação suicida (Taylor, Wood, Gooding & Tarrier, 2010), enquanto a *desmoralização* é definida como a inabilidade persistente de arranjar estratégias de *coping*, associada a sentimentos de desamparo, desesperança, falta de sentido, incompetência auto-percepcionada e auto-estima diminuída e é uma das razões principais pela qual as pessoas procuram tratamento psiquiátrico, embora pareça ser um conceito largamente ignorado (Clarke & Kissane, 2002).

Este tema será mais aprofundado na abordagem existencial-fenomenológica, mas, o *Meaning in Life*, ou sentimento de significado ou sentido atribuído à vida, aparece muito associado à mortalidade e à *suicidality*, visto que os significados que damos à morte podem ter implicações importantes para o nosso bem-estar. As atitudes face à morte são importantes, pois definem o sentido ou significado pessoal que damos à vida e determina o modo como vivemos (Wong, 2010). Já William James (1893, cit por King, 2012) antes falara sobre o sentimento de *rightness of direction* dos pensamentos de cada indivíduo. O sentimento de significado ou sentido relaciona-se com o sentimento sobre um evento ou experiência que o indivíduo sente como sendo o mais correcto (“*feels right*”) (King, 2012).

Baumeister (1991 cit por Taubman-Ben-Ari, 2011) aponta quatro necessidades/motivações principais para o *Meaning in Life*: razão de viver, valor, sentido de eficácia e uma base para a auto-estima ou valor próprio. As pessoas têm dificuldade em confrontar a falta de sentido, portanto, quando um quadro de *meaning in life* é perturbado, estas reagem reafirmando ou reforçando outros quadros de sentido que permanecem intactos (Heine et al., 2006).

Num artigo posterior, Baumeister (2013) procura operacionalizar e diferenciar o *meaningfulness* da felicidade. Sendo assim, *meaningfulness* é uma avaliação subjectiva, cognitiva e emocional do propósito e valor da vida do indivíduo. As pessoas sentem que a sua vida tem sentido se a perceberem como consistentemente recompensadora, de alguma forma, mesmo se não

conseguirem verbalizar exactamente o que o que é que a vida significa ou qual é o seu sentido, indo de encontro ao *rightness of direction* de James e à frase “o significado não é feito, mas sentido” (King, 2012).

Uma das grandes diferenças que o autor encontra entre felicidade e significado (*meaningfulness*) é que este último não é limitado ao estímulo do ambiente imediatamente presente. Isto é, o significado pode integrar eventos distantes no tempo e permite aos indivíduos pensar sobre o futuro, passado e realidades ou possibilidades distantes. Sendo assim, o *meaningfulness* frequentemente envolve a vida do sujeito para além do aqui e agora, integrando passado e futuro. A felicidade, ao invés, avalia o passado do ponto de vista do presente, sendo comum uma avaliação de insatisfação, quando o passado foi percebido como bom, mas o presente é sentido como desagradável.

Embora haja diferenças substanciais entre a operacionalização de felicidade e *meaningfulness*, segundo Baumeister (2013), há uma substancial sobreposição. No entanto, a diferença surge porque, enquanto para a felicidade é importante que o indivíduo satisfaça as suas necessidades e o envolvimento interpessoal, que beneficia o *self* e aumenta a felicidade; o *meaningfulness* já envolve, por sua vez, fazer uma contribuição positiva para o outro. Sendo assim, o *meaningfulness* está intimamente ligado com a expressão e desenvolvimento do *self*, que tende a invocar relações simbólicas e que procura consistência com os projectos pessoais do indivíduo, que são tão mais significantes quanto mais se coadunarem com a sua identidade e *self*, que, por sua vez, é criado e estruturado com base no sistema cultural, como já referido acima.

A Psicologia/Abordagem Fenomenológico-Existencial

A abordagem fenomenológica-existencial faz parte da psicologia humanista, que nasce em oposição à orientação mecanicista e reducionista da psicologia tradicional (Salgado, 2007). Segundo King (2001), a fenomenologia é o estudo da forma como algo que aparece ou se manifesta, denominada, então, por *fenómeno*. Para Husserl, os fenómenos são acessíveis pela intencionalidade que caracteriza a consciência humana, sendo que para Heidegger, os fenómenos são acessíveis pelo modo humano de ser, modo este que abrange mais do que o aspecto cognitivo-intencional (King, 2001; Roehle, 2006). O existencialismo, por sua vez, debruça-se sobre a existência humana, reflectindo-a e considerando-a um aspecto particular, individual e concreto. Esta individualidade é uma proposta do homem se assumir totalmente, tornando-se senhor das suas atitudes e da sua maneira de ser, ou seja, de se conhecer profundamente na relação com o mundo e consigo próprio, de maneira a dar respostas diferenciadas entre as suas necessidades e as exigências que vêm de fora (Salgado, 2007).

Usualmente, o método que caracteriza este tipo de abordagens é o fenomenológico, que consiste em conhecer o psiquismo através da procura da essência dos modos de conhecimento, ou seja, procura captar a essência das coisas, descrevendo a experiência tal como ela se processa, de modo a que se atinja a realidade tal como ela é. Para que isto aconteça, o indivíduo deve suspender, ao máximo todos os juízos sobre os objectos que o rodeiam (*epoché*), adoptando uma espécie de abandono do mundo e recolhimento dentro de si mesmo. Assim, o mundo é colocado entre parêntesis, permanecendo na consciência apenas aquilo que, pela sua evidência, é impossível ser negado (fenómenos). Esta atitude permitiria colocar todas as verdades à prova, uma vez que não poderiam ser consideradas prontas e acabadas (Salgado, 2007). Husserl acreditava que, ao fazer-se a *epoché*, seria possível chegar-se não só à essência do fenómeno, mas também à própria essência do indivíduo que realizou a *epoché*, pois o fenómeno é analisado, livre de juízos e pré-conceitos.

A analítica do *Dasein* proposta por Heidegger, ou seja, a analítica existencial, é um dos pilares principais da abordagem fenomenológica-existencial (Teixeira, 1997). Para Heidegger, *Dasein* significa o modo humano de ser. *Dasein* é o ente que, sendo, se des-cobre, revela o ser em geral, porque tem uma compreensão do ser, ainda que não explicitada ou elaborada. É sendo descobridor, que o *Dasein* conhece (Roehle, 2006). Sendo o modo humano de ser, o *Dasein* tem uma compreensão do ser, isto é, compreende o ser dos outros e o seu próprio ser, em relação.

Relativamente à compreensão do ser, o ser humano é ontológico, embora, relativamente à relação consigo mesmo e com os outros, o ser humano é *óntico*. Assim, o ser-ontológico do homem é ser o lugar (o *aí*) da descoberta e do encontro com todos os outros entes. Sendo esse lugar o

mundo (físico, social, próprio e ideal), podemos afirmar que o que caracteriza ontologicamente o ser humano é o *ser-no-mundo*. Por outro lado, o ser-ôntico do homem é já estar sempre com esses entes, identificado com eles, como sendo mais um entre outros (Roche, 2006).

De acordo com o referido anteriormente, o ser humano é “lançado” no mundo e esse lançamento é o seu “aí”, sugerindo a facticidade de “ser entregue a” (Sampaio & Boemer, 2000; Hoy, 2006). Segundo os mesmos autores, nesse lançamento, o homem enquanto ser-aí é necessariamente com-os-outros, igualmente lançados no mundo. Desta forma, ser-no-mundo é ser-no-mundo-com, envolvendo todas as possibilidades de interação humanas: amor, ódio, cuidado, etc. Assim, podemos afirmar que o *Dasein* não é apenas ser-no-mundo, mas é ser-no-mundo-com-outros. Estes outros constituem uma parte muito importante do mundo do *Dasein*. O mundo não existe sem o *Dasein*, assim como o *Dasein* não existe sem o mundo (Kuzmanic, 2010).

Heidegger identifica dimensões essenciais da existência do ente humano que correspondem ao estatuto de relação com o ser, o *aí* da solicitude às movimentações do mundo, a que denomina de *existenciais*. Estes podem ser compreendidos como dimensões estruturais da existência do *Dasein* na qualidade de ser-no-mundo, tendo como referência o seu próprio projecto existencial (Teixeira, 1997, 2006; Kuzmanic, 2010, Oliveira, 2006)

Em primeiro lugar, o *ser-no-mundo* significa que a existência de cada pessoa é única e reflecte percepções, atitudes e valores individuais. Este ser-no-mundo descobre-se nos mundos simultâneos que são o meio ambiente (*Umwelt*), o mundo das inter-relações com os outros (*Mitwelt*) e o mundo interno, da relação consigo mesmo, o mundo próprio (*Eigenwelt*) (Teixeira, 1997). Em segundo lugar, somos seres diferentes dos outros entes uma vez que possuímos uma temporalidade (física, psicológica, mítica, etc.) e isto é uma condição fundamental da existência. Mas, o facto de sermos seres temporais traz alguns problemas, uma vez que temos consciência que o tempo chega ao fim. Neste sentido, somos também seres-para-a-morte. Um outro existencial é a espacialidade. Somos seres espaciais, uma vez que cada sujeito, perante um mesmo espaço, vai atribuir um significado particular a esse mesmo espaço. Por fim, temos a corporalidade. O *Dasein* é corporal, ou seja, sem esta corporalidade não haveria existência; não significa ter um corpo, mas sim ser um corpo.

Para Teixeira (2006), o desenvolvimento individual e a integração envolvem um confronto inevitável do indivíduo com os dados da existência (consciência da morte, consciência da liberdade, consciência da solidão e consciência da falta de sentido), que gera experiências de ansiedade.

Dados da Existência

Insistindo na impossibilidade de se definir a existência, Jean Wahl (1949), não obstante, enumera-lhe uma série de características, através das obras e posições de diversos autores. Este afirma que o existente é consciente, *é* único e *é-o* num tempo finito e de forma subjectiva, sendo a sua unicidade o foco da psicologia fenomenológico-existencial. Existir implica conviver com a sua solidão, experiência essencial para Kierkegaard, Heidegger e Nietzsche, com a sua finitude e com as suas escolhas. Escolher é inerente a existir e a liberdade para fazer as suas próprias escolhas e escolher-se é, especialmente para Sartre, a mais alta condição humana. Como escreve Rollo May (1977) sobre a escolha, esta significa uma expansão da consciência do próprio e da capacidade de actuar responsabilmente como um Eu e também a capacidade de fazer face às nossas possibilidades, implicando um processo contínuo de aventurar-se e de aceitar riscos.

É, então, a existência, o mundo subjectivo de cada indivíduo o foco desta corrente, que se opõe à dualidade cartesiana. A existência é um *devenir*, um perpétuo movimento, onde o que importa é o *agora*, o *presente*, e que começa “lançado” (Penna, 1985; Sampaio & Boemer, 2000; Hoy, 2006).

Finitude

A consciência da morte, por mais vaga que possa parecer, representa uma ameaça constante e deixa-nos desconfortáveis, porque não podemos escapar a este facto da vida. Tanto culturas como indivíduos desenvolveram mecanismos elaborados de negar a morte, como crenças religiosas e ambições de sucesso e felicidade. O problema destes esforços de negação é que, independentemente das nossas tentativas para esconder e reprimir a morte, a ansiedade sobre a nossa finitude pode-se manifestar numa variedade de sintomas, como preocupações, depressões, *stress* e conflitos. Segundo o autor, outro problema com a negação da morte é que está destinada a falhar. Mais tarde ou mais cedo, vários eventos na nossa vida vão impulsionar-nos directamente para a frente desta realidade inegável (Yalom, 2008)

Segundo Smith (2006), muitas pessoas na nossa sociedade actual dizem não pensar ou não ter medo da morte. O autor desvaloriza a razão pela qual as pessoas o fazem e enfatiza que o importante é se esta posição alivia ou produz mais sofrimento. Já Freud tinha abordado este assunto, questionando se não estaremos, com a nossa “atitude civilizada face à morte” a viver “acima das nossas possibilidades psicológicas” (Freud, 1915, cit. por Smith, 2006).

Becker (1973), questiona-se sobre este assunto, explicando que o ser humano vive numa tensão criada pela nossa natureza dual, entre o *self* físico (ou animal) e o *self* simbólico (expressado pelos significados e sentidos) e conclui que o ser humano tem a tendência em acreditar que, fazendo

parte ou criando algo que possa durar para sempre (*immortality project* ou *causa sui*), alivia e consola a nossa confrontação com a finitude (Smith, 2006).

Otto Rank escreveu extensivamente sobre o “medo de morrer” e sustentou que uma das características mais significativas da experiência humana é a apreciação da nossa própria transitoriedade ou efemeridade (Rank, 1929, cit por Ycaza, Hyman & Behbahani, 2012). A consciência da morte implica a experiência de contingência enquanto possibilidade do fim de todas as possibilidades.

Para Heidegger, a consciência da própria morte produziria directamente individualidade, pelo facto de destacar o homem da banalidade da vida de todos os dias e evidenciar o seu carácter de *ser-para-a-morte*. Assim, para este autor, a morte faz parte da vida (Tonello, 2009). Como já vimos acima, Yalom (1980) estudou muito este tema, com casos da sua prática clínica, descreveu a morte como uma das quatro preocupações centrais da vida, afirmando que, quando as pessoas são forçadas a lidar com o conceito de morte, subsequentemente, vão viver no momento presente e tornar-se mais conscientes das suas situações existenciais. Becker (1973, cit por Ycaza, Hyman & Behbahani, 2012) mostra-nos, no entanto, que não é comportável estar sistematicamente confrontado com a nossa mortalidade e que a sua negação é essencial para podermos funcionar no mundo.

Sartre diverge na sua perspectiva sobre este tema, por oposição a Heidegger. Este vê a morte como a ocorrência que determina o fim da existência, finalizando todos os projectos elaborados (Tonello, 2009). Aqui, a ansiedade emerge do conflito entre a consciência de finitude e o desejo de continuar *sendo* (Teixeira, 2006).

Liberdade

Segundo Teixeira (2006), o que caracteriza a existência individual é o ser que se escolhe a si mesmo com autenticidade, construindo assim o seu destino, num processo dinâmico de *vir-a-ser*. A autenticidade implica aceitar a condição humana tal como é vivida e conseguir confrontar-se com a ansiedade e escolher o futuro, reduzindo a culpabilidade existencial (Cabestan, 2005, cit. por Teixeira, 2006).

O primado da subjectividade implica que o homem é um ser consciente de si próprio, que é a base da liberdade humana. Ser livre é fazer escolhas concretas e toda a liberdade é uma liberdade situada na realidade objectiva, no campo da facticidade (Teixeira, 1997). Esta liberdade implica sempre responsabilidade.

Segundo Sartre (1943), a vontade é radicalmente livre e cada pessoa responsável por si, pelas suas acções e pelo seu mundo, pelo seu projecto existencial. O mundo é a construção de cada um e resulta das escolhas e respectivas acções, tal como a minha personalidade ou identidade são uma construção do próprio. O indivíduo é um ser consciente, capaz de fazer escolhas livres e intencionais, ou seja, escolhas das quais resulta o sentido da sua existência. Negar esta realidade é, segundo o autor, “má-fé” (Spade, 1995).

“Má-fé” é a tentativa humana de escapar-se da liberdade e da responsabilidade e, por sua vez, da angústia, desamparo e desespero, que se constituem como consequências existenciais de um mundo sem Deus, que torna a liberdade humana num fardo intolerável. Não há saída nem escape, pois o homem encontra-se lançado nesta situação, podendo só inventar-se, fazer-se através das suas escolhas e acções, sem normas ontologicamente reais, isto é, sem nenhuma indicação objectiva do que ser ou do que fazer (Sartre, 1943; Spade, 1995).

Ser humano é, então, um projecto a longo-termo que possui uma certa vida subjectiva. Isto é, antes da projecção do *self*, nada somos, pois, Segundo Sartre (1948, p. 30), “*man will only attain existence when he is what he purposes to be*”. Isto quer dizer que conceber-nos a nós próprios como algo, como uma entidade definida é, segundo o autor, *má-fé*, não passando de uma ilusão que criamos para nós próprios e sendo uma posição de inautenticidade (Sartre, 1943).

Como Sartre explica, a existência precede a essência, isto é, o homem primeiro existe, encontra-se, eleva-se no mundo e define-se depois (Sartre, 1948, p. 28). Só nos podemos definir *after the fact*, isto é, só nos podemos definir depois do momento na nossa existência que estamos a definir. Somos, assim, indefiníveis de forma fixa e estática. Ter uma percepção rígida e fixa sobre quem somos, no presente, distancia-nos da fluidez da experiência momentânea. No entanto, apercebermo-nos e tomarmos consciência da liberdade e da responsabilidade para nos escolher a nós próprios pode ser tão esmagador que preferimos refugiar-nos numa posição mais sólida, para nós, e que nos providencia mais conforto (MacGregor, 2012).

Sendo assim, a escolha é um processo central na existência individual e a liberdade de escolher-se envolve responsabilidade e compromisso para com o projecto, sempre inacabado (Teixeira, 2006), que exprime a totalidade do seu movimento para ser (Teixeira, 1997). O sujeito não tem outra escolha a não ser a de actuar e encontrar significados para as suas próprias acções, considerando que estas são limitadas pelas circunstâncias e que quando o sujeito se implica, escolhendo, não conhece as consequências dessa escolha (Teixeira, 1997).

Segundo Teixeira (2006), a consciência da liberdade implica a experiência de responsabilidade e autonomia no sentido das escolhas concretas que envolvem medo do incerto e do desconhecido. Sendo um ser livre, o homem decide a sua própria vida, arcando com a responsabilidade das suas escolhas. Para Sartre, a liberdade é o que nos estrutura como homens, porque é uma designação específica da própria qualidade de ser consciente, de poder negar e de poder transcender, ou seja, a liberdade é o que define a minha possibilidade de me recusar como coisa, projectando-me para além disso, para além de mim (Tonello, 2009). Pode ainda dizer-se que a liberdade aparece como um facto contingente que nasce com o ser, que não pode escolher não ser livre, como também não pode escolher ser livre (Teixeira, 1997).

Solidão

A consciência da solidão implica a experiência de isolamento, com medo de separação (Teixeira, 2006). A solidão é uma condição da vida humana, faz parte da experiência de ser humano, que permite que o indivíduo sustenha, estenda e aprofunde a sua humanidade; não é um fenómeno isolado que atinge apenas algumas pessoas (Carter, 2003, Moustakas, 1961, Tonello, 2009).

Yalom (1980) distinguiu três tipos de isolamento: interpessoal, intrapessoal e existencial. O primeiro é o mais comum e refere-se ao isolamento de outros, ou a uma forma de estar nas relações interpessoais que não satisfaz as necessidades relacionais do indivíduo. O segundo resulta do afastamento do indivíduo de si e das suas relações, o que não permite que este esteja totalmente presente nestas, nem consigo próprio. Também pode advir, tal como o primeiro tipo, de uma forma de estar nas relações. Por fim, o último tipo, o isolamento existencial, refere-se à confrontação com a realidade de que nunca poderemos ultrapassar o nosso isolamento, pois é parte da limitação de ser humano. Sendo assim, a solidão pode mostrar-se e ser sentida das mais diversas formas, desde o estado de estar sozinho, sentir-se só, experienciar solidão ou saber-se sozinho na sua existência; e é descrita várias vezes como a mais profunda e perturbante das experiências humanas, ressoando especialmente com os aspectos mais espirituais ou contemplativos do nosso ser.

Tal como o sofrimento, a solidão existencial pode ser vista tanto em termos negativos, como positivos. Pode ser inerentemente valiosa, como fonte de criatividade e forma de reconciliação e revelação. Segundo o autor, hoje em dia vivemos alienados do domínio interior, alguns até dirão que nem existe, portanto, o esforço inverosímil de “quantificar a agonia e êxtase do coração”, como o diz Rollo May (1960), deixa muitos a sentirem-se sozinhos, desvinculados do seu *self* mais profundo.

Portanto, a solidão não é a experiência do que falta, mas a experiência do que o indivíduo é. Para Moustakas (1961), a solidão existencial é uma atitude ou experiência fundamental, provocada pela busca de *ser*. Segundo o autor, o indivíduo entra neste estado quando um aspecto essencial da sua vida é abruptamente desafiado, apercebido, ameaçado, alterado ou negado. A forma como expressa a sua solidão é única ao indivíduo, que é confrontado com as emoções que a crise originou, o que gera sofrimento, com a consciencialização da escolha e a possibilidade do seu significado ou da sua falta.

Para vários autores (Carter, 2003, May, 1960, Moustakas, 1961, Tonello, 2009, Yalom, 1980), a solidão é essencial para o crescimento humano e, se for positivamente abraçada e confrontada, pode conduzir a uma integração e aprofundamento do *self*, como a uma existência autêntica. O sofrimento, sentido de forma total num estado de solidão, permite a intensificação da sensibilidade do indivíduo, para si e para os outros, abrindo caminho para a verdadeira compaixão, um sentido de vitalidade renovada e esperança.

Apesar do homem viver em sociedade, chega a um certo momento da vida que se apercebe que, para realizar os seus objectivos pessoais, depende apenas das suas possibilidades pessoais. Assim, por mais que se interaja socialmente é impossível evitar a certeza de ser só (Tonello, 2009). A incapacidade de aceitar este facto da existência humana pode originar padrões de relação perturbados (neuróticos, dependentes ou simbióticos), ou ansiedade advinda do conflito entre a solidão e a sociabilidade (Teixeira, 2006); enquanto que a sua aceitação permite que o indivíduo seja libertado para a capacidade de se relacionar a um nível mais profundo (Yalom, 1980).

Sentido

Uma vez que o homem existe a partir do contexto das suas próprias realizações, se a existência não tem sentido, a consciência disso leva o indivíduo a procurar realizações significativas e, com isto, procura dar sentido à sua existência (Tonello, 2009). Segundo vários autores (Sartre, 1943; Yalom, 1980; Tonello, 2009), o ser humano requer um sentido ou significado para a sua vida; o homem deseja *ser*, criar significados através de valores e intencionalidade, que nos impulsionam para os outros, para o nosso futuro e para o mundo (aquilo a que Sartre chama de *praxis*). O indivíduo necessita de absolutos, de ideais a que possamos aspirar e orientações que nos permitam guiar a sua vida. Vivê-la sem sentido, objectivos, valores ou ideais parece provocar uma aflição considerável ao indivíduo. Esta aflição, tornando-se severa, pode originar, no indivíduo, a decisão de acabar com a sua vida. Frankl (1985), centrou os seus estudos no *meaning in life*, observando, com a sua vivência em campos de concentração que, sem uma noção de significado para a vida, era pouco provável que os prisioneiros sobrevivessem.

Por outro lado, como o homem é limitado pelo sistema social onde se insere, isso faz dele um mero mecanismo carente de sentido existencial (Yalom, 1980, Tonello, 2009). Isto é, no conceito existencial de liberdade, é postulado que a única verdade absoluta é que não existem absolutos. Só existem, então, *verdades subjectivas*, próprias ao indivíduo, que, tal como já falamos, se encontra perpetuamente num estado de *devoir*, de tornar-se. Conhecer esta verdade implica ser consciente de que não existe um conjunto de regras morais ou relacionais, o que deixa o sujeito num estado de incerteza. Para o autor, a paixão do indivíduo pode ser revelada por um aprofundamento da interioridade, e por um aumento da subjectividade. Isto vai de encontro a outros autores (Sartre, 1943; Yalom, 1980; Yalom, 2008; Tonello, 2009), que postulam que o mundo é contingente, que o homem se constrói a si próprio, ao seu mundo e à sua situação nesse mundo; não havendo, portanto, nenhum grande desígnio no universo, nenhuma linha orientadora, a não ser aquelas que o indivíduo cria.

Albert Camus, segundo Yalom (1980) usa a palavra *absurdo* para se referir à posição básica do homem, como um indivíduo que procura significado, mas que tem de viver num mundo que não o providencia. É a esta tensão entre a aspiração humana e a indiferença do mundo a que Camus se refere como a condição humana *absurda*. O próprio autor passa de uma posição niilista, pautada pelo desespero da falta de sentido num mundo indiferente e conseqüente falta de propósito; para uma descoberta de um sistema pessoal de sentido, que engloba diversos valores e guias claros de conduta, tais como a coragem, solidariedade, amor, etc. Sendo assim, para este autor, o indivíduo pode transcender-se apenas por viver com dignidade face ao absurdo, a indiferença do mundo pode ser superada pela rebelião, contra a condição de cada um.

A posição de Sartre vê o mundo onde que todas as coisas existentes nascem sem razão ou significado, continuam por fraqueza e morrem por acidente (Sartre, 1943; Yalom, 1980; Yalom, 2008; Tonello, 2009), enfatizando a dificuldade principal como sendo a liberdade, a escolha e realização de um projecto de vida que valha a pena, dentro das fronteiras das limitações existenciais. No entanto, nas suas obras, o autor encontra uma posição que valoriza a busca de sentido, através de vários caminhos, entre os quais a liberdade, rebeldia contra a opressão, auto-realização e, especialmente, através do compromisso para a acção ou um projecto.

Segundo Yalom (1980), tanto Camus como Sartre mostram, através das suas obras, que os indivíduos devem inventar o seu próprio sentido para a vida e, então, comprometer-se totalmente na realização desse sentido, o que implica uma confrontação com um mundo sem sentido e, por sua vez, o reconhecimento do sofrimento que isto provoca.

Este comprometimento com a acção vai de encontro ao conceito de *personal impetus* de Minkowski (Macgregor, 2012). Ambos ajudam a criar esperança, *momentum*, e energia criativa, sem as quais estagnamos, desconectamo-nos do mundo e, possivelmente, caímos numa espiral depressiva. Quando o ímpeto é perdido e a projecção no futuro diminui, experienciamos *hexis*, o oposto da transcendência, onde o futuro é aceite como fechado (Cannon, 1991). Sendo assim, para Sartre e Minkowski, a dificuldade é escolher e realizar um projecto de vida que valha a pena, dentro das fronteiras das limitações existenciais e balancear *praxis* e *hexis*, isto é, impulso e estagnação (Sartre, 1960; Cannon, 1991).

Yalom (1980, 2008) propõe várias acções humanas que podem providenciar um sentido de propósito para a vida, tais como o altruísmo, a dedicação a uma causa, a criatividade, o hedonismo, a auto realização e auto transcendência. Estas actividades são intrinsecamente satisfatórias, segundo o autor e possibilitam a atribuição de sentido à vida dos indivíduos que, tal como o diz Jung, “permitem aguentar e tolerar muitas coisas - talvez tudo”.

A ideia de poder influenciar, positivamente, a vida de outros, através de “boas acções”, o chamado de *ripple effect*, é central em várias obras de Yalom (1980, 2008). A capacidade de poder ser um modelo e ajudar a diminuir ou remover o terror da morte de outros, através da partilha de experiências de vida ou de ensinamentos, pode encher a vida do indivíduo (e daquele que se confronta com este facto da existência) de sentido.

O Suicídio na Abordagem Fenomenológico-Existencial

Segundo Campos (2010), a morte revela ao ser humano a sua fragilidade e a sua impotência frente aos processos da natureza. Normalmente, o que se espera é que o homem nasça, cresça, se desenvolva e morra naturalmente, cumprindo assim o seu ciclo de vida. Ao longo desta, espera-se que ele elabore as suas perdas, os seus lutos, transformando-os e trabalhando a sua subjectividade na preservação da própria vida. No entanto, um ser humano angustiado e preocupado com o seu fim pode ficar sujeito a uma tentativa de terminar a sua própria vida. Para tomar tal decisão, a pessoa acredita que as coisas já não podem mudar (Campos, 2010) e vê a morte como libertadora porque liberta o *ser-aí* da servidão das preocupações que ameaçam a própria existência autêntica.

Segundo Teixeira (2006), o que caracteriza a existência individual é o ser que se escolhe a si mesmo com autenticidade, construindo assim o seu destino, num processo dinâmico de *vir-a-ser*. O indivíduo é um ser consciente, capaz de fazer escolhas livres e intencionais, ou seja, escolhas das quais resulta o sentido da sua existência. Assim, o suicídio é definido como o acto humano

complexo e voluntário de tirar a própria vida. A separação entre suicídio e morte encontra-se na sua intencionalidade, como já definimos anteriormente (Rosenberg *et al.*, 1988). Assim, para compreender o suicídio é necessário compreender a existência do indivíduo, na sua totalidade, e respeitar o homem enquanto homem, como alguém que possui sentimentos, sensações e emoções.

Nesta perspectiva, o suicídio é considerado como uma escolha existencial, o uso da liberdade sobre a própria vida, sendo que a liberdade implica uma consciência acerca da responsabilidade sobre si mesmo. O indivíduo é responsável pela sua própria existência no mundo, pela condução da sua vida e pelo caminho por ele percorrido. Daí a importância do papel da escolha. O indivíduo, por ter que *ser-no-mundo* (condição essencial à existência) escolhe, mas não existem caminhos certos ou errados, apenas existem diferentes caminhos a serem escolhidos, que vão sendo construídos pelo próprio sujeito (Senna *et al.*, 2004).

É impossível negar que a morte é o mistério central da vida. É um absoluto, um *facto* inerente e inevitável de *ser*, um destino partilhado por todos, mas que é, ultimamente, o acto derradeiro de solidão, pois tal como nascemos sozinhos, também morremos sozinhos. Morrer, no fundo, é um acto não relacional e que mais nos pertence, a cada um individualmente, sendo único à existência individual de cada pessoa e não sendo passível de mudar ou evitar ao longo do curso de vida do indivíduo. No entanto, salvo para pessoas com ideação suicida ou pessoas em situações perto da morte, as pessoas adoptam uma indiferença despreocupada face à possibilidade mais certa da existência, afastando a possibilidade da morte temporalmente, para “um dia”, quando, na verdade, nós estamos sempre “a morrer”, somos sempre um *ser-para-a-morte* (Meister, 1993; Hills, 2010; Heidegger, 1997 cit por Rennie, 2006).

Segundo Heidegger (1987, citado por Senna *et al.*, 2004), quando o homem olha para o futuro, este entrevê a única possibilidade que é certa, a possibilidade de *não-ser-mais-aí*. Assim, a morte é constituída como a única certeza, o único elemento imutável, o ponto absoluto da existência humana, ou seja, a morte representaria o limite da vida, a fronteira da existência. Assim, para Heidegger, o *Dasein* é um *ser-para-a-morte*. *Dasein* também é morrer, ou seja, cada momento de viver é também um momento de morrer. A consciência deste *ser-para-a-morte* e da sua inevitabilidade pode potencialmente individualizar e levar o *ser-aí* a tomar o primeiro passo em direcção a uma existência autêntica. Neste sentido, a morte é entendida um existencial, isto é, não como algo exterior, que ocorre no espaço e no tempo, mas como estando connosco desde que nascemos, pois é a própria condição da existência. De certa forma, é o que somos e o que nos torna humanos (Campos, 2010; Kuzmanic, 2010). Frankl (1965, cit por Taubman-Ben-Ari, 2010) diz que, para encontrar o verdadeiro sentido da vida, a pessoa deve aceitar a sua inevitável

mortalidade e encontrar sentido nisso; portanto, a morte torna-se, de facto, um factor no *meaning in life* (Taubman-Ben-Ari, 2010).

Então, numa perspectiva Heideggeriana, ao cometer ou ponderar sobre o suicídio, nós, como seres humanos, podemos agir na possibilidade de escolher a nossa morte (por exemplo, a maneira como queremos morrer) mas não no facto de morrermos ou não. O modo ontológico de compreender o ser de suicídio tem a ver com o *ser-para-a-morte* (Kuzmanic, 2010). Uma vez que este *ser* só pode ser em relação a um *Dasein* particular, este deve ser o foco de escolha. Este sujeito, com ideação suicida, para além de se saber dono da sua liberdade, como já falámos acima, pela qual é responsável (pela sua própria existência no mundo, pela condução da sua vida e pelo caminho por ele percorrido), é também percebido pelos outros como um indivíduo racional que faz uma escolha existencial (Senna *et al.*, 2004), mesmo que a morte represente o medo do desconhecido e a perda relacional de figuras vinculadas seguras e fortes (Hills, 2010). Segundo Kuzmanic (2010), talvez o suicídio possa ser entendido como uma possibilidade para acabar com as possibilidades limitadas do *Dasein* e assim ter o controlo de quando é que isso acontece, mas não o controlo da mortalidade como tal.

Mas, segundo Sampaio & Boemer (2000), o *ser-para-a-morte* pode deixar de ser uma possibilidade enquanto estrutura fundamental do homem, à medida que o *ser-aí* escolhe *não-ser-mais-aí*, entregando o seu ser à morte. Assim, o acto suicida priva o ser de *ser-para-a-morte* no seu curso natural. Para os mesmos autores, ontologicamente, o ente suicida não nega a morte, mas sim, tenta antecipá-la como um acontecimento que revela a sua finitude como *ser-aí*. Isto é, o suicídio acaba por ser uma forma de se posicionar diante da vida, do mundo e da própria existência. Esta posição do *ser-para-a-morte*, de antecipação, é uma atitude inautêntica à própria morte, como o são a negação, o esquecimento e o medo (Inwood, 1999 cit. por Kuzmanic, 2010). Num estudo com estudantes universitários, verificou-se que o bem-estar existencial se correlaciona inversamente com a depressão, com a desesperança e o suporte social, sendo que o bem-estar existencial é associado a níveis mais baixos de ideação suicida (Taliaferro *et al.*, 2009), o que vem de encontro a inúmeros estudos já apresentados acima (Borges, Werlang & Paranhos, 2004).

Continuamente, para Júnior (2009), o suicídio configura-se como forma de, diante das incertezas e do caos característicos do mundo em que vivemos, se alcançar uma certeza objectiva, uma segurança e clareza da própria existência através do seu ponto final. Segundo Sampaio & Boemer (2000), o fenómeno do suicídio é uma situação vivenciada por uma pessoa que, em determinada condição existencial (demasiado sofrimento, por exemplo), não vê alternativa para continuar *a ser*. Ainda na mesma linha de pensamento, Campos (2010) afirma que o *não-ser-mais-aí*

por meio do suicídio é vislumbrado pelo *ser-aí* como possibilidade de pôr fim a uma situação existencial para a qual não vê outras possibilidades. O suicídio emerge, então, como uma alternativa de renúncia à vida vazia do seu *vir-a-ser* (consciência da falta de sentido), isto é, a morte é vista e procurada como uma solução para a dor psicológica sentida pelo indivíduo (Shneidman, 1985, 1992a; Leenars, 2010; Saraiva, 2010), que, perante o horizonte infinito de liberdade e responsabilidade para *ser*, se refugia naquilo que, para si, é sólido: que a morte lhe trará a solução e cessará o seu sofrimento.

Segundo Smith (2006, p. 11), “a maior doença da experiência vivencial do ser humano é o medo”, que culmina com o confronto desta inevitabilidade do *ser*, que é a nossa mortalidade. É importante referir que a maior parte dos indivíduos que tentam o suicídio como alternativa a sofrimentos existenciais, não têm o conceito concreto de morte, ou seja, de desaparecimento total. Muitas vezes esses indivíduos possuem uma crença de vida pós-morte, procurando assim um possível paraíso (Senna *et al.*, 2004). Conclui-se, então, que do ponto de vista da abordagem fenomenológico-existencial, o suicídio emerge como alternativa de renúncia à vida vazia do seu *vir-a-ser* (Sampaio & Boemer, 2000).

Interessa, então, perceber e compreender as visões individuais e únicas do ser-para-a-morte dos participantes deste estudo, num contínuo (antes, durante e depois das ideias suicidas) e as modificações dessas mesmas visões ao longo do tempo, juntamente com os significados e emoções que emergem à consciência sobre esse estado de antecipação ansiogénica de ser-para-a-morte.

MÉTODO

Metodologia de Análise de Dados

Este estudo propõe a compreensão sobre as temáticas existenciais presentes na ideação suicida e como se manifestam na vivência e experiência subjectiva e individual do sujeito, Para tal, é necessária uma metodologia qualitativa e, mais concretamente, o método fenomenológico.

Na perspectiva do método fenomenológico, para se chegar a uma conclusão, tudo para lá da experiência imediata deve ser ignorado, isto é, devemos focar-nos no relato do sujeito, reduzindo, de certa forma, o mundo exterior aos conteúdos da consciência do sujeito. O método fenomenológico postula que o investigador recolhe descrições das experiências de outros sujeitos, na atitude natural, de senso comum (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010), focando-se no relato do sujeito e reduzindo, de certa forma, o mundo exterior aos conteúdos da consciência deste (Kvale, 1996). Kvale (1996), Giorgi (2009) e Giorgi e Sousa (2010) afirmam que, para tal efeito, se pode realizar uma entrevista fenomenológica, como é o caso deste estudo, que tem, como objectivo, recolher descrições tão completas e específicas quanto possível da experiência vivida dos participantes, sobre o fenómeno da ideação suicida, sendo este fenómeno o foco da entrevista e não a pessoa. O método fenomenológico exige uma redução fenomenológica-psicológica ao investigador, isto é, exige que o investigador faça a *epoché*, isto é, que suspenda a atitude natural do senso comum, colocando entre parênteses dos seus conhecimentos teóricos e culturais, promovendo o rigor epistemológico e evitando enviesamentos; possibilitando a distinção entre como o objecto se dá à consciência, que é o objecto de estudo no método fenomenológico, e como existe na realidade; permitindo o conhecimento de novas dimensões da experiência de ideação suicida, neste caso, e procurando explicitar novas perspectivas sobre este objecto de estudo (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010).

O procedimento final visa procurar a essência do fenómeno. Através da variação livre imaginativa (análise eidética), o investigador tenta identificar os significados psicológicos mais invariantes, que pertencem às unidades de significado transformadas em linguagem psicológica, e a sua relação, numa síntese do sentido da experiência vivida pelos vários sujeitos, que permite a generalização eidética dos resultados da investigação (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010).

Procedimentos

Foi divulgado, *online*, um pedido de colaboração num estudo sobre ideação suicida, em estudantes universitários, explicitando que o objectivo era uma entrevista sobre a experiência do fenómeno de ponderar não viver mais. Após o contacto da pessoa, esta preencheu o Questionário de Ideação Suicida (Q.I.S.) *online*, cuja versão portuguesa foi adaptada por Ferreira e Castela (1999), sendo que a versão original foi elaborada por Reynolds (1988) para estudar o pensamento de adolescentes e adultos em relação à pouca ou muita gravidade dos seus pensamentos suicidas.

Das quatro pessoas que responderam ao pedido de colaboração, uma destas apresentou pensamentos suicidas recentes e com uma frequência significativa, sendo eliminada deste estudo e, seguindo-se, então, as entrevistas com os três estudantes universitárias do sexo feminino.

Após um *briefing* inicial sobre o objectivo do estudo; sobre o método da entrevista, que não teria perguntas estruturadas e que pediria a descrição, o mais pormenorizada possível, da sua experiência de desejar morrer; e sobre a confidencialidade, as participantes assinaram o consentimento informado.

As entrevistas tiveram uma duração aproximada de 30 minutos e, após o seu término, foi feito um *debriefing* às participantes, numa tentativa de aferir o impacto deste tema e de assegurar o bem-estar das participantes. Uma semana após a entrevista, as três participantes foram contactadas, com o objectivo de perceber os seus pensamentos suicidas foram reactivados devido à sua participação no estudo.

Após a realização da entrevista, procedeu-se à análise fenomenológica (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010), conforme descrita acima, em quatro passos fundamentais. O primeiro, implica compreender e ter um sentido geral da entrevista e narrativa do sujeito, que é, então, dividida em unidades de significado, para permitir que as descrições sejam mais facilmente trabalhadas. Após esta divisão, que é feita entre quebras ou mudança de temas no discurso do sujeito, o terceiro passo transforma a linguagem do sujeito em unidades de significado com linguagem psicologicamente sensível, através da supracitada variação livre imaginativa (Tabelas 1, 2 e 3). Finalmente, no quarto passo, quando toda a descrição do sujeito já se encontrar transformada, procura-se a estrutura de significados psicológicos, isto é, uma representação da experiência do sujeito face ao fenómeno estudado, que pode incluir aspectos dos quais o sujeito desconhecia e que são vistos pela perspectiva psicológica. Estas são estruturas fazem parte da vivência do sujeito, e que se manifestam através das três entrevistas, mas são expressados eideticamente, ou seja, de forma “geral” (Tabela 4).

Será apresentada, nos Resultados, uma síntese da estrutura de significados psicológicos encontrada na narrativa dos três participantes, bem como uma Figura (Fig. 1) que ilustra as suas relações.

Participantes

Três estudantes universitários, do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos de idade, presentemente a frequentar o Mestrado Integrado em Psicologia.

Instrumentos

A entrevista fenomenológica é um procedimento metodológico em que a entrevista se torna num *“espaço inter-relacional, dialético e de conversação entre sujeitos”* (Giorgi & Sousa, 2010, p. 80), proporcionando condições para a descrição dos significados da experiência face a um tema/fenómeno. Por isto, a entrevista fenomenológica não é estruturada, iniciando-se com uma pergunta aberta de carácter exploratório, *“Descreva-me, tão pormenorizadamente quanto possível, como foi, para si, a experiência de desejar morrer”*, e as intervenções seguintes surgiram a partir das descrições do participante, com o intuito de guiar a entrevista, com o foco na descrição do fenómeno de ideação suicida e de clarificar os significados mais relevantes para o participante.

RESULTADOS

Síntese de Significados

Para os participantes, a ideação suicida parece surgir de uma **necessidade de apoio/suporte**, que, não sendo preenchida, pode provocar **conflitos/desequilíbrios** no mundo social e/ou familiar dos participantes. Este contexto pode promover um **sentimento de desvalorização/desinvestimento**, bem como um **sentimento de ser um fardo**. Em conjunto com estes aspectos, os participantes revelaram ter sentido uma **impossibilidade de expressar/elaborar o seu mal-estar**, o que culmina na vivência de uma **situação insuportável**. É esta experiência emocional inoportável que contribui para que os participantes apresentem ideação suicida. Contudo, parece também que os participantes vêm uma falha nas suas necessidades ser colmatada, o que leva a uma **consciencialização**, uma mudança de perspectiva, que mitiga a dor intensa vivida e, conseqüentemente, a presença da ideação suicida.

Dimensões Eidéticas

- Necessidade de Apoio/Suporte
- Conflitos/Desequilíbrios
- Sentimento de desvalorização/desinvestimento
- Sentimento de ser um fardo
- Impossibilidade de expressão/elaboração do mal-estar
- Situação insuportável
- Consciencialização

“Whether I will live a long time or a short time, I’m alive now, at this moment. What I want is to know that there are other things to hope for besides length of life. What I want to know is that it isn’t necessary to turn away from thoughts of suffering or death but neither is it necessary to give these thoughts too much time and space. What I want is to be intimate with the knowledge that life is temporary. And then, in the light (or shadow) of that knowledge, to know how to live. How to live now.”

— Irvin D. Yalom, *Creatures of a Day: And Other Tales of Psychotherapy*

DISCUSSÃO

Foram, então, encontrados sete significados psicológicos, comuns a todas as participantes e que têm especial relevância para a compreensão do fenómeno da ideação.

Necessidade de Apoio/Suporte

Nas participantes, este é um significado psicológico evidente e bastante marcado, através de expressões como: “Sentia que estava sozinha, que o meu pai me tinha abandonado e o meu pai sempre foi a pessoa mais importante para mim, até aquela altura [...] Mesmo tendo a minha mãe, o meu pai era o meu ídolo [...] E, naquele momento, senti-me completamente abandonada por ele, porque ele tinha preferido acreditar na palavra da minha madrasta, do que na minha...” (P1, U.S.65), “Sentia que tinha perdido os meus pilares, que eram os meus avós e sentia que estava sozinha. Apesar de os meus pais fazerem os possíveis e de eu ter amigos [...] e que as pessoas que realmente se importavam comigo e que [...] tinha a certeza absoluta que fariam tudo para que eu estivesse bem...e estivesse em segurança, já não estavam cá...”(P2, U.S.17) e, finalmente, “Foi confuso, sentia-me um peixe fora de água, sentia falta de apoio, apesar de o ter, da parte da minha família, mas, eles não estão sempre comigo, nem deveriam estar” (P3, U.S. 25, U.S. 45). É permanente no discurso das participantes a percepção de falta de apoio, bem como a necessidade de satisfazer essa falta, e a sua relação directa com a ideação suicida subsequente.

Segundo Baumeister e Leary (1995), os seres humanos são fundamentalmente motivados por uma necessidade de pertencer, isto é, por um forte desejo de formar e manter vínculos emocionais duradouros. As pessoas procuram interações afectivamente positivas em relações carinhosas a longo-termo e resistem à perda de vínculos ou laços sociais, mesmo que não haja razões ou haja uma grande dificuldade na sua manutenção. Sendo assim, esta dimensão é estudada principalmente através do conceito de pertença. Segundo os autores, a necessidade de pertença molda as emoções, processos cognitivos, padrões emocionais e respostas comportamentais, influenciando a saúde e o bem-estar, sendo que formar ou solidificar vínculos sociais produz emoções positivas, enquanto que ameaças (reais ou imaginadas) aos laços afectivos podem gerar uma variedade de estados emocionais desagradáveis.

Para Lakeman e FitzGerald (2008), as pessoas suicidas são descritas como ansiando por conexão e proximidade e, na verdade, é comum encontrar-se mais problemas físicos e psicológicos em pessoas que têm falta de vínculos sociais, o que demonstra que a necessidade de pertença é não só agradável como beneficia o indivíduo de formas variadas (Baumeister & Leary, 1995) e a não

satisfação desta necessidade parece trazer, claramente, vários problemas aos indivíduos que o sentem.

Segundo Hatcher e Stubbersfield (2013), há uma multiplicidade de conceptualizações da ideia de pertença e de variações nas suas medidas, sendo que os autores conceptualizam o sentimento de pertença como um tipo particular de apoio ou suporte social. Existem dois aspectos centrais deste constructo: a necessidade de interações positivas e afectivamente agradáveis com os mesmos indivíduos e a necessidade destas interações ocorrerem num contexto de preocupação e cuidado estável e de longo-termo. Ambas as componentes são procuradas, embora haja diferenças em termos de satisfação e bem-estar se só um dos componentes for satisfeito. Hagerty e Patusky (1995) definem o sentimento de pertença como um envolvimento valorizado, partilhar características semelhantes ou complementares que permitem alguém sentir-se parte de um grupo. Evidências encontradas em revisões de literatura suportam a hipótese de que interações aversivas ou conflituais falham na satisfação desta necessidade (Baumeister & Leary, 1995), o que se relaciona directamente com o significado psicológico dos **conflitos/desequilíbrios**.

Mais ainda, em revisões de literatura sobre o sentimento de pertença, Hatcher e Stubbersfield (2013) compreendem que este constructo implica frequência e sentido/significado nas relações, isto é, são necessárias interacções frequentes e significativas, para que a pessoa sinta que alguém na sua vida se preocupa. Isto vem de encontro ao estudo de Elliott et al (2005 cit por Lakeman & FitzGerald, 2008) sobre o conceito de *mattering*, que é uma crença que o indivíduo faz sobre a diferença da sua vida na vida dos outros que lhe são significativos. Este conceito influencia a auto-estima e o estudo mostra que jovens que têm esta crença têm estatisticamente menos probabilidades de considerar o suicídio. Lakeman e FitzGerald (2008), na sua revisão sobre como as pessoas vivem com ou ultrapassam a ideação suicida, dizem-nos que este conceito é especialmente relevante, visto que perda de amigos ou de redes de apoio é um desafio cada vez maior ao longo da vida de cada indivíduo, mas a necessidade de ser importante para os outros (*mattering*) é constante ao longo da vida.

Segundo Hatcher e Stubbersfield (2013), é difícil ver a diferença entre a necessidade de pertença e a solidão, ou outras medidas de suporte social, o que pode explicar a conexão limitada entre esta ideia e o pensamento ou comportamento suicida. A pertença também pode ser vista como parte da identidade do indivíduo e tem a ver com o conceito de conexão (*connectedness*), isto é, a pertença não tem só que ver com relações no tempo presente, mas também com um mapa cognitivo e afectivo de identidade, que se debruça sobre a questão “onde é que eu pertenço?”. Esta questão da pertença estar relacionada com o conceito de conexão (e, por sua vez, da identidade do

indivíduo) parece ser muito relevante para as participantes, como se pode verificar nestes pequenos excertos: “Senti-me excluída... Senti que, se calhar, não era ali que pertencia” (P1, U.S. 57), “E ao tê-las perdido, eu perdi parte da minha identidade... Porque eu não sabia ser sem aquelas pessoas...” (P2, U.S. 38) e “Perguntava-me se eu não estivesse cá, que falta é que eu faria... porque é que eu estava ali, naquele momento? Ou seja, qual era a minha... qual era a minha tarefa, para estar ali, naquele sítio? (P3, U.S. 21).

Na revisão de literatura de King e Merchant (2008), as evidências apontam que a integração social e o isolamento têm um papel essencial na compreensão dos comportamentos suicidas e suicídio em adolescentes e estes fenómenos têm vindo cada vez mais a serem conceptualizados como tendo uma natureza interpessoal (Joiner, 2005; Sanger & Veach, 2008; King & Merchant, 2008; Sanger & Veach, 2008; Joiner & Ribeiro, 2009; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010), incluindo componentes relacionais e referências à pobre qualidade das relações, solidão, isolamento e perdas relacionais, que contribuem (indirecta e directamente) para o suicídio. Já Durkheim o conceptualizara na sua faceta interpessoal e, especificamente, relacionado com a pertença, ao falar do *suicídio egoísta*, que era resultado de um sentimento prolongado de não pertencer, de se sentir distanciado do resto da sociedade (Hatcher & Stubbersfield, 2013).

O'Donnell, Stueve, Wardlaw et al. (2003 cit por King & Merchant, 2008) realizaram um estudo com jovens de famílias de estatuto económico pobre e exploraram a relação entre índices de suporte (suporte percebido, disponibilidade da rede de suporte, etc) e suicídio, concluindo que os indivíduos que reportaram ideação ou tentativas de suicídio tinham mais probabilidades de ter um baixo nível de suporte social percebido e os indivíduos que reportaram mais tentativas de suicídio tinham mais probabilidades de sentir falta de disponibilidade para os apoiar. Sendo assim, parece importante focar a subjectividade destes conceitos mais interpessoais, que geralmente estão associados a percepções (ou crenças) dos indivíduos, como se verifica no estudo com estudantes universitários, onde risco de suicídio estava associado à percepção de um baixo suporte social, isto é, à insatisfação com o suporte dado pela família e pares, ao invés de um incidente específico, numa relação interpessoal (Jeglic, Pepper, Vanderhoff & Ryabchenko, 2007).

Parece, então, ser especialmente relevante, tanto na literatura como nas entrevistas às participantes deste estudo, a natureza interpessoal da ideação suicida.

Para Joiner, como já falámos na revisão da literatura, há três factores que caracterizam indivíduos com elevado risco de suicídio, e que vêm de encontro a tantos outros estudos já identificados: **sentimento de ser um fardo** para os outros significativos, sentimento de isolamento ou não-pertença e a capacidade adquirida para comportamentos de auto-injúria (Joiner, 2005;

Sanger & Veach, 2008; King & Merchant, 2008; Joiner & Ribeiro, 2009; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010; Hatcher & Stubbersfield, 2013). O último factor é menos relevante para a ideação suicida, mas a presença do sentimento de ser um fardo e da não-pertença, mais uma vez torna clara a ideia da natureza interpessoal do risco suicida.

Pode-se se dizer, então, que tanto o significado psicológico da **necessidade de apoio/suporte**, como o **sentimento de ser um fardo** (que Joiner também inclui na sua teoria) e o **sentimento de desvalorização ou desinvestimento** serem também de carácter interpessoal, sendo muito difícil separá-los e diferenciá-los objectivamente (Joiner, 2005; Joiner & Ribeiro, 2009; Van Orden & Joiner, 2009; Van Orden et al., 2010). King e Merchant (2008) fizeram uma revisão de literatura sobre os factores sociais e interpessoais da suicidologia. Embora a sua revisão não se debruce directamente sobre sentimentos de ser um fardo e ambientes emocionais desvalorizadores, pode-se dizer que a percepção de um baixo suporte social pode reflectir a falta de validação e suporte quando o indivíduo experiencia mal-estar e dor emocional. Alguns dos estudos revistos foram o de Cohen e Wills (1985 cit por King & Merchant, 2008), que sugerem que os factores de risco são mais prováveis de se relacionarem com uma rede de suporte social mais pobre; e o de McKeown et al. (1998 cit por King & Merchant, 2008) que encontraram uma associação entre a coesão familiar pobre e maiores riscos de comportamento suicida. Desta forma, os resultados dos estudos revistos pelos autores enfatizam a importância das variáveis sociais (integração, percepções de apoio familiar e entre pares, negligência na infância e vitimização pelos pares) para a compreensão da ideação suicida e comportamentos suicidas (King & Merchant, 2008). Mais ainda, é de especial relevância a relação da (des)conexão (**necessidade de apoio/suporte, sentimento de ser um fardo, sentimento de desvalorização/desinvestimento**) e da(des)esperança (*hopelessness*, falta de sentido) (Cutcliffe et al, 2006; Lakeman & FitzGerald, 2008).

Sentimento de ser um fardo

Este conceito (conceptualizado na Teoria Interpessoal do Suicídio como *perceived burdensomeness*, já abordado na introdução teórica) e refere-se à percepção do indivíduo de que é tão incompetente que a sua existência é um fardo para os amigos, família e/ou sociedade (Joiner, 2005; Joiner & Ribeiro, 2009). Sentir que se é um fardo, segundo a teoria de Joiner, reflecte os sentimentos gerais de ser uma responsabilidade para os outros e, por outro lado, a visão específica de que os outros estariam melhor se a pessoa morresse. Este sentimento é tão importante (e fortemente associado às tentativas e suicídios) que, num estudo anterior, Williams (2001 cit por Sanger & Veach, 2008), já tinha encontrado evidências indicadoras de que, mesmo indivíduos que têm

satisfação em ajudar os outros, podem experienciar um maior risco de suicídio, quando sentem que são um fardo.

As participantes expressam este sentimento de várias formas e face a situações distintas, tais como: “Caiu-me tudo aos pés. Achei que já não valia a pena... porque se nem a minha própria mãe se importava com aquilo que eu estava a sentir, quem é que se ia importar? Se até ela me atirava coisas à cara e discutia comigo nos momentos em que eu estava mal... Porque é que eu estava cá? Quer dizer... Se calhar... Se eu não estivesse cá, ela não tinha com quem discutir... E, se calhar, era mais feliz...” (P1, U.S.36), ou “Uma vida assim não tinha interesse nenhum, se calhar mais valia eu não estar aqui, a chatear os meus pais...” (P2, U.S.11) e, por fim, sublinhando a incompetência e a incapacidade de que os autores falam, “É, no fundo, uma frustração, uma zanga comigo própria... Não só, porque naquela altura, se calhar não ter aproveitado coisas que poderia ter aproveitado... E são problemas comigo e poderia ter dado a volta quando não dei... E agora porque não consigo... Há coisas que ainda não consigo dar a volta por cima e seguir em frente com a minha vida... Portanto, no fundo, é zanga comigo própria...” (P3, U.S.27).

De certa forma, esta conceptualização do sentimento de ser um fardo vai de encontro à visão de autores como Bertolote, Fleischmann, Wasserman (2001) que, face a estudantes universitários, concluem que estes indivíduos se sentem incapazes para resolver situações geradoras de *stress*/ansiedade. Visto que o conceito de ser um fardo é operacionalizado como implicando sentimentos de incompetência e incapacidade, que culminam numa existência sentida como sendo um fardo para os outros (Joiner, 2005; Joiner & Ribeiro, 2009), como já vimos anteriormente, parece pertinente incluir o conceito de *coping* face a este significado psicológico.

Sendo assim, o suicídio ou a ideação suicida podem aparecer como mecanismo de *coping* e como a falha desse mecanismo, simultaneamente (Lakeman & FitzGerald, 2008), pois a ideação suicida pode, por vezes, emergir como uma forma de reagir a problemas, procurando a saída deles através do suicídio, sendo, para o indivíduo, a melhor resolução possível para lidar com a dor intolerável, implicando a decisão de desaparecimento, cessação ou paragem da vida (Fensterseifer, Werlang, Seminotti & Lima, 2004; Leenars, 2010; Maris, 2002; Saraiva, 2010; Shneidman, 1985, 1992a, 1999).

Segundo Lakeman e FitzGerald (2008), os índices de ideação suicida em adolescentes e em idosos demonstra uma falha na adaptação ou resolução de uma crise (portanto, *coping skills* menos eficazes), que podem levar ao desespero e ao suicídio. O conceito de *desmoralização*, já abordado na introdução teórica, também está associado à inabilidade persistente, do ponto de vista do indivíduo, em arranjar estratégias de *coping*. Portanto, de certa forma, está também associado à

conceptualização do **sentimento de ser um fardo**, e aparecendo interligado com conceitos tais como sentimentos de desamparo, desesperança, falta de sentido, incompetência auto-percepcionada e auto-estima diminuída, cuja relação com o suicídio e ideação já foi estudada (Clarke & Kissane, 2002).

Para Sartre (1943), o homem, ao tentar escapar-se da angústia, desamparo e desespero (“má-fé”), é a tentativa humana de escapar-se da liberdade e da responsabilidade, que se constituem como consequências existenciais de um mundo sem sentido intrínseco, “sem Deus”, que torna a liberdade humana num fardo intolerável. O homem sente que não há saída nem escape, pois este encontra-se lançado nesta situação, podendo só inventar-se, fazer-se através das suas escolhas e acções, sem normas ontologicamente reais, isto é, sem nenhuma indicação objectiva do que ser ou do que fazer (Spade, 1995).

Sentimento de desvalorização/desinvestimento

Este significado psicológico procura dar ênfase ao valor que as participantes atribuem a si próprias e à sua vida. Na literatura, o conceito de *meaningfulness* é uma avaliação subjectiva, cognitiva e emocional do propósito e valor da vida do indivíduo (Baumeister, 2013), portanto, os indivíduos sentem que a sua vida tem sentido se a perceberem como consistentemente recompensadora. É possível compreender, através do excerto seguinte, que P2 se desvaloriza, especialmente face às suas capacidades: “Essa sensação, olha, é achar muitas vezes que eu sei o que é que estou a fazer, mas mesmo assim não sou capaz.. porquê? Simplesmente porque sou eu... Eu não sei se sei explicar isto muito bem... Mas é uma coisa que.. que... Que vem desde criança... Muitas vezes parece que, só porque sou eu, eu não ...mereço...ou... eu não tenho capacidades para fazer isto ou aquilo ou para atingir isto ou aquilo e às vezes fico muito surpreendida..” (P2, U.S.55). Mais ainda, esta “falta” de capacidades (percepcionada) poderá influenciar a sua percepção de que não é capaz de ultrapassar a situação insuportável e que a única solução para si é terminar a sua vida.

Isto parece estar intimamente ligado à expressão e desenvolvimento do *self*, que procura consistência com os projectos pessoais do indivíduo, que são mais significantes quanto mais se coadunarem com a sua identidade e *self* (sendo que este é criado e estruturado com base no sistema cultural) (Baumeister, 2013). Para P1, por sua vez, o desinvestimento (por parte da mãe, que dá mais atenção ao irmão do que a P1; por parte do pai, que a pretere) dos outros leva-a a sentir-se desvalorizada a si própria e aos seus sentimentos e necessidades, como é de notar neste excerto: “A minha mãe sempre desprezou um bocado essa parte [a necessidade de atenção de P1], porque,

pronto, ela também tinha um certo desprezo pelo meu pai e acho que nunca aceitou que ele me magoasse... E nunca quis falar comigo sobre isso e eu achei que, naquele momento, precisava da minha mãe e a minha mãe, o que fazia, era proteger o meu irmão, ignorando-me a mim ou discutindo comigo” (P1, U.S. 48).

Esta atitude de auto-desvalorização está bastante estudada, especialmente face à dor psicológica, pois a auto-imagem do indivíduo não consegue aguentar a dor psicológica intensa (Fensterseifer, Werlang, Seminotti & Lima, 2004; Leenars, 2010; Maris, 2002; Saraiva, 2010; Shneidman, 1985, 1992a, 1999), provocando sentimentos intensos de incapacidade, de não ser merecedor e de falta de sentido.

Conflitos/Desequilíbrios (familiares/sociais)

Eventos de vida negativos ou situações de *stress* ao longo da vida estão associados à ideação suicida (Wilburn & Smith, 2005), sendo generalizáveis a populações de mais de 26 países. Segundo os autores, há vários subtipos de eventos de vida negativos, mas os que parecem estar mais consistentemente associados à ideação suicida, tentativas e suicídio são os de natureza interpessoal (Liu & Miller, 2014). Vários estudos evidenciam a conceptualização da coesão familiar como uma forma de integração social (King & Merchant, 2008). Por exemplo, McKeown, et al. (1998 cit por King & Merchant, 2008) reportam a relação negativa entre a coesão familiar e tentativas suicidas; Johnson, Cohen, Gould et al. (2002 cit por King & Merchant, 2008) reportaram que o isolamento social e a falta de amigos próximos estão associados a futuras tentativas de suicídio e O'Donnell, Stueve, Wardlaw et al. (2003 cit por King & Merchant, 2008) reportam que adolescentes que já fizeram tentativas de suicídio tinham mais probabilidades de ter uma rede familiar menos disponível.

Para as participantes deste estudo, a dimensão dos **conflitos ou desequilíbrios** tem particular relevância, tal como se pode observar pelos seguintes excertos, “eu não tinha pedido para nascer, que já que cá estava, achava que ela me devia tratar de igual modo, como ao meu irmão, porque eu sou eu e o meu pai é o meu pai. Eu não tenho culpa daquilo que ele lhe fez” (P1, U.S.56), “Eram aqueles dois que eram mais importantes [pai e mãe] e foram aqueles dois que mais falharam comigo, na altura...” (P1, U.S.62). Para P1, existiram várias situações de **conflito familiar** (divórcio dos pais, pai tem uma nova relação, nascimento de um filho na nova relação do pai, maior atenção da mãe pelo seu outro irmão, percepção de que a mãe gosta mais do irmão do que dela) que culminaram num sentimento de solidão ou desconexão do seu grupo natural de pertença – família

(Masten e Shaffer, 2006, cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013) e numa necessidade de carinho e atenção, reconfigurada no significado psicológico como **necessidade de apoio/suporte** (“O precisar de atenção da minha mãe, não é? [...] Porque, quer dizer, é a mãe, é suposto ser a base da vida, não é? [...] sentia que ela me dava a comida, me lavava a roupa, mas não me dava o essencial... [...] Que era o carinho, a atenção, o amor... Tinha tudo guardado para o meu irmão...”, P1, U.S.69/70).

Tal como o período da adolescência é muito estudado face à ideação suicida, também é, com particular importância e pertinência, o período universitário. Para Shanahan (2000), este é um período de maior liberdade e procura de carreira e relações interpessoais mais variadas, sendo também, no entanto, um período repleto de exigências novas quanto ao trabalho e às relações que estabelece, o que pode trazer muita ansiedade e confusão de identidade (Arnett; Dyson, & Renk, 2006 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013).

Um estudo de Tousignant e Hanigan (1993), sobre o sistema de suporte face a acontecimentos de perda, em estudantes universitários suicidas, conclui que, embora estes se sentissem emocionalmente isolados, estavam integrados numa rede de amigos. Os elementos de ajuda que os participantes mais valorizaram foi a companhia para evitar a solidão. Esta ideia de que as pessoas se sentem sozinhas, mesmo tendo redes de apoio e estando integradas, e que a solidão é o elemento principal a ser evitado, vai de encontro às distinções de Shneidman (1985) sobre *estar só* e *sentir-se só*, isto é, sobre o isolamento emocional e o isolamento social. Segundo o autor, quando uma pessoa está só (isolada socialmente), não tem ninguém para a ajudar, enquanto que quando se sente só (isolamento emocional), sente que não há ninguém que o possa ajudar da forma que este quer ou deseja (Tousignant & Hanigan, 1993).

O bom ajustamento às novas mudanças da transição para a vida universitária é moldado pelas experiências prévias, com particular ênfase às situações familiares (Shanahan, 2000). Para Masten e Shaffer (2006, cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013), a família é uma fonte de pertença e conexão, regula as emoções, reforça das normas sociais é um recurso de individuação para o jovem.

Esta ideia da diferença entre o isolamento emocional e social (Shneidman (1985) está patente na entrevista realizada a P3, visível quando diz:) “Sentia-me mal, porque, por um lado, sentia-me egoísta, porque tinha a minha vida, tinha os meus pais, que se preocupavam comigo e a minha família, mas, por outro lado, era uma dor tão grande, comigo própria, não me sentir bem na minha pele” (P3, U.S.25). Torna-se claro que, tal como Tousignant e Hanigan (1993) encontraram, P3 sente que não há ninguém que a possa ajudar da forma que esta deseja, embora tenha uma rede

de apoio (“Foi confuso, sentia-me um peixe fora de água, sentia falta de apoio, apesar de o ter, da parte da minha família, mas, eles não estão sempre comigo, nem deveriam estar...”).

Schlossberg (1981; 1984 cit por Lamis & Jahn, 2013) propõe a teoria da transição, que é descrita como um processo do desenvolvimento que ocorre nos estudantes universitários e que pode ser usado para conceptualizar o risco de suicídio. Esta teoria argumenta que as transições ou mudanças podem afectar as relações, crenças, papéis ou rotinas do indivíduo. Para além disto, os autores defendem que o processo de transição pode ser interrompido ou perturbado se o suporte social for baixo, se os recursos psicológicos forem pobres ou se as experiências afectivas da pessoa forem negativas.

Esta ideia é reforçada pelos estudos de Lamis e Jahn (2013), sobre a ideação suicida, que indicam que alguns estudantes podem sentir tantas dificuldades na sua transição para a universidade que podem começar a ter pensamentos suicidas. Esta transição implica mudanças como estabelecer autonomia, gestão do tempo e dinheiro mais independente, lidar com o aumento da dificuldade do trabalho académico e mudanças nos contactos sociais ou de **suporte**. Os **conflitos** entre pais e filhos podem surgir enquanto o estudante começa a estabelecer a sua autonomia e independência pela primeira vez, e tais conflitos podem resultar em **sofrimento** e problemas para o estudante universitário (Chatterjee, 2000). É claro, para os autores, que dificuldades no seio da família (conflitos entre pais ou má relação entre pais-filhos) estejam associadas à ideação suicida em estudantes universitários (Wright, 1985; Yama, Tovey, Fogas & Morris, 1995; Arria, O’Grady, Caldeira et al., 2009). O estudo de Lamis e Jahn (2013) sugere um modelo em que a percepção de um conflito pais-filhos tem o papel de uma transição (mudança) e, quando o estudante universitário experiencia problemas psicológicos (p.e. sintomas depressivos, sensibilidade à ansiedade), o conflito familiar causa uma perturbação no processo de transição (através de ruminação suicida), ao invés de permitir uma adaptação.

A definição de *stress* familiar mais aceite consiste numa crise que ocorre em resposta a um evento, onde a magnitude da crise resulta dos recursos da família existentes e do **significado** atribuído ao evento (Boss, 2003 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013). Estes *stressores* familiares geralmente são agregados e têm efeitos cumulativos no desenvolvimento da criança (Masten & Shaffer, 2006 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013). O *stress* familiar e as suas consequências na competência parental e na relação pais-filhos tem sido associadas a dificuldades em relações interpessoais, resultados académicos e regulação das emoções e comportamento (Bernard & Bernard, 1982; Schotte & Clum, 1982; Arria, O’Grady, Caldeira et al., 2009; Luecken & Gress, 2010 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013). As situações de *stress* familiar limitam o desenvolvimento

de estratégias de adaptação e sufocam a individuação e a autonomia psicológica para explorar relações interpessoais e outros papéis na vida do adulto emergente, assim como aumentam o risco de depressão, baixa auto-estima e eficácia pessoal (Aquilino, 2006 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013; Friedlander et al., 2007 cit por Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013). Mais ainda, vivendo num contexto de **conflitos familiares**, os adultos emergentes tendem a perceber o seu mundo como um **fardo** para outros, tanto dentro como fora da família (Arria, O’Grady, Caldeira et al., 2009; Carmen, Chavez, & Woulfe, 2013).

Todo o conjunto de situações novas, decorrentes da mudança, tornam-se ainda mais preocupantes quando o estudante encara o suicídio como a única saída para as suas dificuldades ou problemas (Gonçalves, Freitas & Sequeira, 2011), isto é, estes sentimentos podem intensificar-se e dar origem à ideação suicida. P2 sentiu que a sua ideação suicida se deveu principalmente à perda dos avós (que, para si, foram as figuras parentais), conjuntamente com dificuldades académicas na universidade (“E, então, eu acho que, foi um conjunto... Foi a família, na escola também não estava satisfeita... Se calhar, a rede de suporte na família também não era assim tão forte [...] E, conjugou-se tudo...” (P2, U.S.49)). Este é um exemplo claro de como os problemas no seio da família influenciaram a sua adaptação às novas exigências da universidade (para P2, no início do 2º ano), num contexto em que esta se sente desapojada e desconexa (**necessidade de apoio/suporte**), com **sentimentos de ser um fardo** para os outros e vendo, no suicídio, uma escapatória.

Impossibilidade de expressão/elaboração do mal-estar

Este significado psicológico implica a incapacidade ou impossibilidade (não conseguir ou não poder) de expressar ou verbalizar o seu mal-estar ou as suas emoções para com outros significativos. A relevância teórica deste significado psicológico prende-se particularmente com os efeitos da não expressão das emoções e de como pode contribuir para outros significados psicológicos encontrados, assim como para a ideação suicida.

Pennebaker (1997) e Lieberman (2011) estudaram aquilo a que chamam *affect-labelling*, que se refere à verbalização da experiência emocional corrente, isto é, a tradução de emoções e sentimentos em palavras. A verbalização dos afectos tem vindo a ganhar crescente importância na literatura, por se demonstrar como uma forma viável de regulação das emoções. Segundo Frattaroli (2005) e Pennebaker e Chung (2011), quando as emoções são verbalizadas, de forma escrita ou falada, o mal-estar é reduzido (comparativamente à não verbalização ou a verbalização de material não afectivo).

No entanto, esta verbalização é, muitas vezes, feita perante (e para) um outro indivíduo, pois o ser humano tem a tendência de procurar a companhia de outros quando se encontra sob situações *stressantes* (Luminet, Bout, Delie, Manstead & Rimé, 2000). Sendo assim, a exposição a uma situação emocional tem consequências sociais (a procura de um outro) e cognitivas, tais como pensamentos intrusivos e repetitivos e imagens relativas à situação emocional. Rimé (1989 cit por Luminet et al, 2000) e colegas (Rimé, Mesquita, Philippot & Boca, 1991a cit por Luminet et al, 2000) chamaram à consequência social ou interpessoal a “partilha social de emoções” (*social sharing of emotion*). Esta partilha envolve a evocação (verbalização) da emoção e um outro com quem partilhar, ocorrendo quando os indivíduos comunicam a outro (ou outros) as circunstâncias da situação e os seus sentimentos e reações emocionais. Pennebaker e Rimé (2001) compreendem que, embora a partilha social de emoções seja algo natural, ocorre mais frequentemente quanto mais disruptivo for o evento, sendo que a intensidade dos eventos tem de ultrapassar um certo limite (subjectivo) para elicitar a partilha (Luminet et al, 2000).

Um dos efeitos do *social sharing of emotions* é a reactivação de vários componentes emocionais, sendo esta reactivação negativa para emoções/eventos negativos, podendo ser experienciada como aversiva. Paradoxalmente, parece que a própria experiência de partilha de emoções, é sentida como benéfica e que os indivíduos o fazem de forma voluntária e que 94% dos sujeitos do estudo fariam, de novo, independentemente de terem partilhado emoções negativas ou positivas (Pennebaker & Rimé, 2001).

O acto de partilhar socialmente emoções/eventos emocionais pode ser experienciado como benéfico, mas não muda a memória emocional, segundo Pennebaker e Rimé (2001). Os autores explicam que tal não faria sentido, pois a experiência e as memórias dessa experiência permitem-nos aprender e tirar conclusões para situações futuras. Então, as funções desta partilha são, essencialmente: construir e consolidar a memória, criando uma narrativa social e uma memória colectiva, permitindo uma aceitação maior da realidade – e emoções – correntes; processar a informação emocional para preencher as necessidades cognitivas do emocional, o que é beneficiado pela partilha e prejudicado pelas memórias emocionais mantidas secretas, que exigem mais esforço cognitivo que as partilhadas e estão associadas com maior procura de sentido, mais esforços para perceber e sistematizar internamente a situação emocional (Finkenauer & Rimé, 1998a cit por Pennebaker & Rimé, 2001); reforçar relações interpessoais e integração social, verificando-se uma forte ligação entre quem partilha e quem ouve; e, por fim, manter o indivíduo saudável, pois verificou-se que não falar sobre experiências traumáticas está correlacionado com uma variedade de problemas de saúde em estudantes universitários (Pennebaker & Susman, 1988 cit por

Finkenauer & Rimé, 1998), o que invoca processos inibitórios – a restrição activa do impulso de não partilhar –, o que dificulta o indivíduo lidar com a situação, pode torná-lo mais isolado, ao ponto de não se conseguir conectar com outros (Pennebaker & Rimé, 2001).

No entanto, Negron et al (1997 cit por Lakeman & FitzGerald, 2008) encontraram evidências de que pessoas que tentam o suicídio podem sentir-se mais isoladas e falar menos sobre a sua ideação suicida que as que não tentam. Visto isto, é importante compreender a diferença entre eventos emocionalmente partilhados e os que se mantém em segredo, sendo que Finkenauer e Rimé concluíram que não é a intensidade das emoções que determina a sua partilha, mas o tipo, sendo que sentimentos de vergonha e culpa são menos prováveis de serem partilhados (1998a cit por Pennebaker & Rimé, 2001). Os autores também verificaram que a não expressão de uma memória emocional importante estava associada a pior saúde e menor bem-estar psicológico (Finkenauer & Rimé, 1998b cit por Pennebaker & Rimé, 2001), tendo claramente repercussões prejudiciais para a saúde e o bem-estar.

Sendo o próprio indivíduo quem decide partilhar ou não eventos e emoções significativas, parece importante abordar o conceito de *self-silencing* (Jack & Dill, 1992; Jack, 2001), que se refere a um indivíduo que se abnega (do inglês, *self-sacrificing*), isto é, que renuncia do seu interesse, vontade ou conveniência própria (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [DPLP], 2013), mantendo as suas angústias e aflições para si, que muitas vezes se manifestam pela raiva, que acaba por não ser expressa. Desta forma, o significado psicológico acima descrito pode aparecer devido ao “auto-silenciamento” da(s) participante(s).

Para compreender o que este constructo implica, é importante compreender as quatro dimensões do *self-silencing*: auto-percepção externalizada (*externalized self-perception*), isto é, o julgamento de si próprio em função das opiniões de outros; cuidado como *self-sacrifice*, que implica colocar as necessidades de outros antes das do próprio, num esforço para proteger os seus relacionamentos; *self-silencing*, ou silenciar os próprios desejos (verdadeiros), para manter a harmonia com outros; e, por fim, o self dividido (*divided self*), ou seja, mostrar constantemente um *self* exteriormente complacente (não autêntico), enquanto o *self* interior cresce zangado e hostil. Vários estudos associam o *self-silencing* (perda de voz e supressão de sentimentos de raiva) e suas dimensões a questões de saúde mental, tais como: baixa auto-estima (e auto-conceito corporal, especialmente em adolescentes do sexo feminino), depressão e perturbações alimentares (Zaitsoff, Geller & Srikameswaran, 2002; Bessera, Flett & Davis, 2003; van Daalen-Smith, 2008; Munhall, 1994 cit por Norwood et al., 2011; Buchholz, 1998 cit por Norwood et al., 2011; Buchholz et al., 2007 cit por Norwood et al., 2011).

Este “auto-silenciamento” tem então estas quatro dimensões, que são visíveis nas três entrevistas realizadas. Por exemplo, P1 julgou-se como uma adolescente “mimada”, por “necessitar de atenção” (“a minha mãe dizia que eu vinha de lá super mal-educada, porque vinha mimada”), silenciando a sua dor para manter a harmonia com os seus pais (“Eu ainda engoli umas quantas coisas”, “Isso sempre foi uma das coisas [...] que sempre me esteve aqui engasgada”) e dividindo-se num *self* complacente, que se silencia, e num *self* interior que cresce zangado e revoltado (“tinha um irmão mais novo que a minha mãe só lhe fazia as vontades a ele e achava que eu, com 12 anos, tinha de ser a adulta que sou hoje”). P2, por sua vez, sacrifica e evita o seu processo de luto, para resguardar a mãe de situações fragilizantes e cuidado da avó, que estava frágil (“E então, há, na família, uma grande tentativa de resguardar a minha mãe das coisas mais... tensas... [...] Eu tentei não chorar a morte do meu avô, não partilhei e não fiz uma série de coisas que, se calhar, me teriam, também, aliviado”, “e também estive muito envolvida [...] nos cuidados da minha avó”), notando-se a clara a divisão no seu *self* (“Porque eu não podia ser assim, não podia reagir assim, isto assim não estava certo, [...] eu tinha de ser mais forte.. [...] Nunca podia ser eu.. com aquilo que eu sentia, com aquilo que eu queria”). Finalmente, P3 tem uma auto-percepção de si externalizada (“eu sou gordinha e, quando era pequena, gozavam muito comigo por causa disso”), silenciando-se (“Eu era muito recatada, quer dizer, falava, mas também era muito...caladinha... Não me defendia...”) para evitar conflitos (“por outro lado, também achava que se metesse para mim e não envolvesse mais pessoas [...], se alguém tomasse lados, poderia dar, depois, um problema maior do que aquele que já era...”) e tendo-se sentido dividida (“Sentia-me mal, porque, por um lado, sentia-me egoísta, porque tinha a minha vida, tinha os meus pais, que se preocupavam comigo e a minha família, mas, por outro lado, era uma dor tão grande, comigo própria, não me sentir bem na minha pele...”).

Situação Insuportável

Muita da pesquisa sobre o suicídio foca-se em problemas psiquiátricos e ignora o pedido de ajuda que implica perda, humilhação, falhanço, vergonha (Pompili, 2010). A hospitalização usualmente resulta na redução de sintomas psiquiátricos, no entanto, a maior parte dos participantes consideraram que a sua pior dor psicológica (*worst-ever psycheache*) não ficou resolvida. Ficaram tão magoados que sentiram que a dor associada a esses eventos adversos na sua vida não podia ser aliviada e que estavam condenados a confrontar-se com esta dor para sempre. Isto sugere que, para pacientes psiquiátricos suicidas, a melhora dos sintomas não é suficiente (Pompili, 2008). Parece claro que, então, não é necessariamente importante como a pessoa se sente no momento presente, mas se acredita que o futuro pode trazer mudanças à sua situação. Segundo Pompili

(2010), isto é particularmente verdade para pessoas que contemplam o suicídio, que experienciam um sofrimento único e que sentem que não tem escapatória nem solução futura. Sendo assim, o risco de suicídio está associado a uma constrição ou a um limite da possibilidade de opções usualmente disponíveis ao indivíduo (Shneidman, 1996, Pompili, 2010).

Para Lakeman e FitzGerald (2008), na sua revisão de literatura sobre como as pessoas vivem com ou ultrapassam o suicídio, não têm dúvidas de que as que contemplam o suicídio experienciam mais dor, sendo a dor psicológica o tema dominante. Shneidman é o autor pioneiro sobre o conceito de *psycheache*, muito importante para a compreensão do comportamento e ideação suicida (Pompili, 2008). Quando esta dor psicológica é sentida de forma inegável e insuportável pelo indivíduo, dá-se a ideação suicida (embora haja variações na tolerância à dor de cada indivíduo) (Sheidman, 1985, 1992a; Leenaars, 1999, 2010; Saraiva, 2010). O autor diz que, quando há risco de suicídio, é porque se verifica uma dor psicológica intensa (*psycheache*), como uma tortura introspectiva de grande insatisfação, da qual o indivíduo sente que só se pode livrar através da sua morte, sendo a dor psicológica um preditor do suicídio (Sheidman, 1985, 1992a; Leenaars, 1999; Lakeman & FitzGerald, 2008; Saraiva, 2010). Este é dos primeiros modelos de compreensão do comportamento suicida que aborda a insuportabilidade da situação e da dor vivida pelas pessoas que têm ideação ou comportamento suicida (Sheidman, 1985, 1992a; Leenaars, 1999, 2010; Saraiva, 2010).

Neste sentido, as participantes também demonstram este tipo de sentimentos, como por exemplo, “Excluída... Triste... Bastante triste... Daí chorar todos os dias e chegar ao ponto de achar que, se calhar, olha, não estava cá a fazer nada...” (P1, U.S.71) e “Se até ela me atirava coisas à cara e discutia comigo nos momentos em que eu estava mal... Porque é que eu estava cá?” (P1, U.S. 36).

Parece, então, ser importante não só a **situação insuportável** que a pessoa vive, mas especificamente o sofrimento intolerável que lhe está associado. Para Kahn e Steeves (1984), o sofrimento está relacionado com mudanças na imagem corporal, perda de funções (corporais), o grau de integridade de si próprio percebido, mudanças na identidade social ou de papéis sociais (a noção de integridade pessoal está interligada com estes papéis). Num recente estudo sobre sofrimento intolerável em doentes que pedem suicídio assistido, os autores concluem que o sofrimento intolerável é resultado de um processo intensivo originado por sintomas de doença ou envelhecimento e que dimensões existenciais (*meaninglessness*) e psico-emocionais, em especial, contribuem para o sofrimento intolerável, com a desesperança (*hopelessness*) no centro. Mesmo neste caso particular, em que os participantes estavam muito debilitados fisicamente, o sofrimento físico é considerado como menos importante (Dees, Vernooij-Dassen, Dekkers & van Weel, 2011).

Talseth et al (2003, cit por Lakeman & FitzGerald, 2008), concluem que os participantes reportam desespero com a sua vida e com as suas relações, embora anseiem por conexão com outros (o que também se pode observar neste estudo, através do significado psicológico da **necessidade de apoio/suporte**). A desesperança é um grande indicador de ideação suicida (Dogra, Basu & Das, 2011; Hess, Becker, Pituch & Saathoff, 2011), como já se observou anteriormente e tem bastante relevância, podendo até estar no centro do sofrimento intolerável.

Sendo assim, para Dees et al. (2011), o sofrimento intolerável é percebido em contexto das características de personalidade, história de vida e motivações existenciais. O modelo teórico do sofrimento intolerável e da sua progressão será explicitado seguidamente e só pode ser percebido num *continuum* das perspectivas da pessoa sobre o seu passado e presente. Rehnfeldt e Eriksson (2004) investigaram a progressão do sofrimento, no contexto do encontro entre a pessoa que sofre e um cuidador, através da perspectiva de uma compreensão da vida. A progressão do sofrimento é assumida como sendo um sinal existencial do desenvolvimento da compreensão da vida como uma entidade ontológica ou espiritual. O conceito de sofrimento refere-se à existência humana em geral, onde o sofrimento experienciado pode significar não ser capaz de se manter “inteiro” como um todo (Eriksson, 1992). Segundo Eriksson (1992), a progressão do sofrimento pode ser vista como um movimento, desde o sofrimento insuportável até ao suportável. Sendo assim, o sofrimento faz parte da saúde, desde que seja suportável.

Para Frank (2001), o sofrimento persistente e insuportável é mudo e inexprimível e pode não ser experienciado conscientemente como sofrimento, mas sim como desesperança ou “morte em vida” (Rehnfeldt & Eriksson, 2004). Sendo silencioso e escondido (característica particularmente relevante do sofrimento intolerável para este estudo, dado o significado psicológico encontrado da **impossibilidade de expressão do mal-estar**), a pessoa sente o sofrimento insuportável como um corte com a “normal” compreensão da vida e torna-se algo que a pessoa quer transcender ou ultrapassar, para poder fazer sentido da sua vida de novo. Até porque um sinal de sofrimento insuportável é só haver desesperança e desespero (sem oscilações dicotómicas), portanto, o sofrimento pode ser descrito como “escuridão total”, ou “negrume” face à compreensão da vida (Morse & Penrod, 1999 cit por Rehnfeldt & Eriksson, 2004; Rehnfeldt, 1999 cit por Rehnfeldt & Eriksson, 2004), o que impede a pessoa de crescer e se desenvolver. Portanto, para os autores, não há sofrimento intolerável sem desesperança. Essa desesperança, ou falta de esperança de que a situação de sofrimento possa vir a mudar, no futuro, é notória logo no início da entrevista a P3, “quando era pequena, gozavam muito comigo por causa disso, até nessa altura... E começou-se tudo a adicionar e, pronto, comecei ali a entrar em ponto de parafuso... Eram

muitas coisas para eu adicionar e assimilar... Depois não sabia reagir, começou-me a afectar os estudos, que eu até era uma boa aluna... Se calhar devia ter sido mais forte, no sentido de ver o futuro... ou prever o futuro, como as coisas podiam mudar... Mas não fui capaz..” (P3, U.S.12/13).

Então, quando uma pessoa tem uma visão ou compreensão da vida como sendo uma escuridão ou negrume, pode ser devido à presença de um sofrimento insuportável e inexprimível (Rehnsfeldt & Eriksson, 2004), que a própria pessoa pode não reconhecer, por não o conseguir exprimir. Os autores dão o exemplo do indivíduo que, em sofrimento insuportável, “enterra” este sentimento para o esconder de si, ficando num estado de não progressão ou estagnação, pois o sofrimento é insuportável na sua inexpressividade. Segundo Sampaio e Boemer (2000), o indivíduo numa condição existencial de demasiado sofrimento, por exemplo, não vê alternativa para continuar a ser, sendo que a **impossibilidade da expressão** e a **situação insuportável** são os componentes centrais da ideação suicida, pois levam à desesperança.

Este sofrimento silencioso pode permear todo um sistema, como a família, visto que Arman e Rehnsfeldt (2003) descreveram o sofrimento como um “campo de forças”, que pode trazer sofrimento a todas as pessoas significativas ao indivíduo em sofrimento ou, por outro lado, duplicar o sofrimento, caso este lhe seja negado por pares, familiares, cuidadores ou por eles mesmos, continuando, no entanto, a sofrer silenciosamente. Por exemplo, P2 refere: “Sempre que eu tenho algum problema, ou estou preocupada com alguma coisa, a minha tendência é isolar-me e não a partilhar com os outros...” Segundo Rehnsfeldt e Eriksson (2004), a introspecção, vista como uma necessidade de expressar sentimentos relativos ao sofrimento, pode ser uma forma do indivíduo se distanciar (ou ser distanciado, no caso de lhe ser negado o espaço para o sentir) do sofrimento e, conseqüentemente, da sua progressão (de o sentir em si, expressá-lo e aliviá-lo).

O sofrimento, segundo vários autores (Eriksson, 1992; Morse & Penrod, 1999 cit por Rehnsfeldt & Eriksson, 2004), trás solidão e alienação de outros, fazendo a pessoa sentir-se só num sofrimento intolerável, que é análogo a uma luta solitária com a morte (o “negrume”, a “escuridão”) e com a falta de sentido (*meaninglessness*) (Rehnsfeldt & Eriksson, 2004). Esta luta com o sofrimento intolerável está patente no discurso de P2, “Havia uma determinada altura, que parece que eu andava a lutar contra isto tudo, sempre contra tudo, sempre contra tudo... Porque eu não podia ser assim, não podia reagir assim, isto assim não estava certo, eu tinha de ser assado e cozido, tinha de ser mais forte.. Nunca podia ser eu... Nunca podia ser eu... com aquilo que eu sentia, com aquilo que eu queria... Porque tinha de lutar contra tudo, até que cheguei a um ponto que não consegui mais..” (P2, U.S.64/65)

É no ponto de viragem, quando emerge, no indivíduo, uma necessidade de se expressar, que a luta com o sofrimento começa (Rehnsfeldt & Eriksson, 2004). É nesta fase que se dá uma crescente abertura ao sofrimento, em que este começa a ser aceite e que o torna presente a um nível consciente. Segundo Rehnsfeldt e Eriksson (2004), o primeiro passo na progressão da luta com o sofrimento é o cuidador observá-lo e confirmar a sua existência no paciente. Este encontro é de vital importância para o ponto de viragem, isto é, para a passagem à autêntica luta do sofrimento, que implica estar conscientemente aberto a este sentimento e expressar as suas necessidades (Taylor, 1986 cit por Rehnsfeldt & Eriksson, 2004). É a expressão que torna o sofrimento mais suportável, sendo que esta fase é pautada por uma luta constante entre paradoxos, como já se mencionou (esperança/desesperança, sentido/falta de sentido), e implica uma força contínua para maior integração e criação de sentidos/significados que, segundo os autores, deve ser feita com um cuidador capaz de suportar a experiência de sofrimento em conjunto com o paciente (Rehnsfeldt & Eriksson, 2004).

A falta de sentido parece especialmente relevante, por já ter sido mencionada previamente e, também, porque parece ser o que distingue o sofrimento intolerável e o sofrimento suportável: um é vazio de sentido e o outro não. Bennet (2005 cit por Lakeman & FitzGerald, 2008) encontrou evidências de que pessoas que sofrem a perda de um cônjuge se sentem vazias, perdidas e estão indiferentes a viver ou morrer. Campos (2010) afirma que o não-ser-mais-aí por meio do suicídio é uma possibilidade de pôr fim a uma situação existencial para o qual o indivíduo não vê outras possibilidades. O suicídio emerge, então, como uma alternativa à vida vazia do seu vir-a-ser (consciência da falta de sentido da sua vida, perante o horizonte infinito de liberdade e responsabilidade para ser), demonstrando-se pela desesperança. A própria morte é, então, a única solução sólida que o indivíduo percebe para acabar com o seu sofrimento (ou dor psicológica) insuportável (Shneidman, 1985, 1992a; Leenars, 2010; Saraiva, 2010).

Assim sendo, a progressão do sofrimento implica necessariamente que haja um encontro do indivíduo com um cuidador que, em conjunto, possibilitam a expressão do sofrimento. Embora este cuidador, na literatura, seja um fornecedor de cuidados de saúde, também pode ser alguém do grupo de pares ou da família. Quando P1, por exemplo, finalmente conseguiu falar com a sua mãe, sentiu que “foi um alívio! Deitei tudo cá para fora, tudo aquilo que tinha cá entalado à não sei quantos meses, não sei quantos anos, consegui finalmente, dizer tudo o que queria à minha mãe e abrir-lhe minimamente, os olhos...”. Então, expressando, a pessoa entra no ponto de viragem, onde o seu sofrimento se torna consciente (portanto, é vivido) e é-lhe possível criar significados e fazer sentido dos sentimentos que tem, da “crise” pela qual passou, tornando o sofrimento suportável e

aliviando-o, como um sinal existencial do desenvolvimento da compreensão da vida (Eriksson, 1992; Rehnfeldt & Eriksson, 2004).

Sendo assim, tanto a desesperança como a dor psicológica (sofrimento insuportável) nos remetem para o conceito existencial da liberdade, que se refere ao facto de que o ser humano é responsável e autor do seu próprio mundo, escolhas e acções. Para Sartre (1956 cit por May & Yalom, 1996), o ser humano está condenado à liberdade e esta, para ser autêntica, requer que o indivíduo confronte os limites do seu destino (May, 1981). A confrontação com a liberdade (logo, com o infinito de possibilidades) traz o conflito entre a consciencialização da liberdade e a falta de bases e de sentido inerente (*groundlessness*) e, por outro lado, a nossa profunda necessidade de estrutura e sentido (May & Yalom, 1996). Para Frankl (1963), tudo pode ser retirado ao homem, excepto escolher o seu próprio caminho e atitude face a qualquer circunstância, o que mostra que a ideação suicida, como única escolha possível face a um sofrimento ou situação insuportável é uma constrição ou limite das possibilidades (Shneidman, 1996, Pompili, 2010), portanto, é ver a liberdade humana de forma inautêntica, demonstrando consciência da falta de sentido da sua vida, perante o horizonte infinito de liberdade e responsabilidade para ser (Campos, 2010).

Então, fazer sentido dos próprios sentimentos e a criação de significados, através da expressão de emoções, permite o alívio da **situação insuportável**, o que parece ser a chave para a compreensão do último significado psicológico a discutir, a **consciencialização**.

Consciencialização

Este significado psicológico é particularmente relevante, por ser a consequência ou o *após* a ideação suicida. Sendo que a ideação está presente na **situação insuportável**, a **consciencialização** parece ser o passo seguinte, que contribuiu ou é consequência directa de “ultrapassar” a ideação suicida.

Alguns exemplos desta consciencialização, no discurso das participantes, são: “E depois comecei a pensar... Tinha a minha tia, tinha a minha avó, tinha a minha mãe, tinha os meus outros avós, tinha o meu irmão, achei que, se calhar... Por muita merda que o meu pai tivesse feito, não compensava... Era a minha vida, não é?” (P1, U.S.8). Este exemplo caracteriza claramente a **consciencialização** de P1 face ao valor da sua vida, como merecedora de ser vivida, apesar dos problemas e conflitos vividos (especialmente no seio da família e, em particular, face à relação com o pai). Por outro lado, também parece evidente que P1 se apercebeu que tinha pessoas que lhe davam o **apoio e suporte** que necessita, remetendo-nos para o conceito da conexão.

A conexão com outros e outros tipos particulares de relações interpessoais, como já vimos no significado psicológico da **necessidade de apoio e suporte**, podem ser importantes factores em viver com ou ultrapassar ideias suicidas. A desconexão (de outros, da cultura ou de Deus), por sua vez, é uma característica comum da experiência suicida nos estudos revistos por Lakeman e FitzGerald (2008) e está intimamente associada aos significados psicológicos mais interpessoais. Sendo assim, a reconexão é vista como um *recovery* ou resolução da crise, conexão percebida como instrumental que permite dar sentido à vida, ultrapassar percepções de self negativas, inspirar esperança, dar sentido/significado e ultrapassar a vontade de terminar a própria vida (Bennett et al, 2002; Lakeman & FitzGerald, 2008). Isto é visível na entrevista de P3: “as turmas mudaram-se, e eu tive acesso a pessoas diferentes, com quem me dava bem e me ajudaram a ter uma perspectiva diferente sobre mim, apesar de não aceitar, exactamente, a forma como eu era, comecei, gradualmente, a ser outra vez mais extrovertida, porque me sentia melhor, no ambiente, aproximei-me de pessoas diferentes [...] Tive uma experiência já diferente, que me proporcionou uma visão do futuro mais optimista e comecei a tentar deixar para trás aquilo que...já estava feito e pronto...” (P3, U.S. 34).

A reconexão, não é, no entanto, meramente uma reaproximação a pessoas significativas, pois estas relações são diferentes das experienciadas anteriormente, sendo percebidas como aceitantes, permanentes, encorajadoras, apoiantes e íntimas, permitindo a expressão de emoções, pensamentos e experiências previamente mantidas em segredo e não expressadas. Outro exemplo é: “perceber que, realmente, as minhas amigas, [...] se calhar, eram mesmo minhas amigas, e que, pronto, se importavam comigo... Pronto, não o precisavam de o dizer todos os dias, mas que realmente se importavam comigo... Eu lembro-me também, de achar que as minhas amigas não gostavam de mim” (P1, U.S.84).

Estudos sobre o suicídio revelam que os participantes descrevem ter ganho um sentimento de controlo sobre os seus pensamentos e sentimentos, em vez de serem controlados por eles, ao se reconectarem com a humanidade. Portanto, para além da reaproximação às pessoas significativas, esta reconexão implica também o aspecto de encontrar sentido em ser suicida e continuar no contexto de crise, que são desafios importantes para as pessoas e, de forma mais relevante para este significado psicológico, são componentes de aprender a viver de novo. Sendo assim, a ideação suicida é muitas vezes descrita como uma “crise existencial” que envolve enfrentar as realidades de viver e morrer. Ao dar sentido ou significado à ideação suicida, as pessoas conseguem sentir-se mais conectadas com os outros e desenvolvem a compreensão do que é viver e que isto implica,

por vezes, sofrimento (Cutcliffe et al, 2006; Rehnfeldt & Eriksson, 2004; Lakeman & FitzGerald, 2008).

É especialmente importante sublinhar que, num estudo sobre a partilha de emoções, os autores referenciam um estudo anterior de Finkenauer & Rimé (1998a cit Pennebaker e Rimé, 2001), que concluiu que as memórias que não são partilhadas e são activamente mantidas secretas estão mais associadas a uma maior procura de sentido, a mais esforços para compreender o que aconteceu e a ordenar mentalmente esses eventos. Sendo assim, os autores concluem que a partilha de emoções contribui para o processamento da informação emocional e para colmatar as necessidades cognitivas que foram suscitadas pelo evento emocional. Pennebaker e Chung (2011) concluem que a escrita, como a expressão de eventos emocionais importantes para o indivíduo, permite que a pessoa se distancie e consiga mudar as suas perspectivas, possibilitando o que os autores chamam de *life correction*, que implica uma paragem para avaliar a sua situação corrente e que problemas ou eventos os moldaram como pessoas. No fundo, esta paragem e avaliação (para a *life correction*) são demonstrações da procura e criação de sentido para o seu sofrimento e as suas vidas, como podemos observar quando P3 diz: “Cheguei à conclusão de que estamos todos vivos e que temos de aproveitar e, depois, ia crescer, tinha a ideia do curso que queria, da área que queria trabalhar e que, pronto, não valia a pena estar a perder tempo com aqueles pensamentos e que tinha de seguir em frente e seguiu-se...” (P3, U.S.22)

Para Kircanski, Lieberman & Craske (2012), os benefícios da verbalização (para além de uma redução do mal-estar, no geral) são a maior exposição aos medos e ansiedades do próprio indivíduo, num processo similar ao *mindfulness*, no qual este se torna mais ciente e aceite da sua experiência. Sendo assim, e com todas as evidências dos estudos citados, parece que a expressão de emoções ou de eventos emocionais significativos melhora a capacidade do indivíduo lidar com a sua experiência e comportamento emocional, num processo de criação de sentido e significados.

Desta forma, é possível compreender a importante ligação dos significados psicológicos da **impossibilidade de expressão do mal-estar, necessidade de apoio/suporte** (conjuntamente com o **sentimento de ser um fardo** e de **desvalorização/desinvestimento**) e da **consciencialização**: a expressão de eventos emocionais permite dar sentido a esses eventos e às suas consequências, tal como Rehnfeldt e Eriksson (2004) argumentam, face à progressão do **sofrimento intolerável**, isto é, quando este é expresso, é sentido e pode ser aliviado com essa expressão, que permite que o indivíduo faça sentido e dê significado ao seu sofrimento (e eventuais **conflitos ou desequilíbrios** que estão a acontecer na sua vida), que se possa reconectar com pessoas significativas e que aprenda a viver de novo (*life correction*, Pennebaker & Chung, 2011). Um

dos melhores exemplos é dado no final da entrevista de P2, quando fala da importância de ter organizado várias ideias quando se isolou em casa: “Tomar consciência disso...que eles afinal nunca tinham... Tomar consciência disso e perceber que eles não têm culpa disso... Quer dizer, enfim, têm responsabilidade, mas... Eles não fizeram por mal.. E... Tentar, agora, criar uma disponibilidade de criar uma relação com eles, de criar memórias com eles, desculpabilizá-los [...] deles terem delegado as suas funções... E acho que foi importante nessas [...] três áreas, no luto dos meus avós, arrumar tudo e este enquadrar destes novos pais...” (P2, U.S.34).

Do ponto de vista existencial, se cada um de nós vai morrer, se cada pessoa constitui o seu mundo e se cada um de nós está sozinho num universo indiferente, parece pertinente questionarmo-nos sobre como podemos ter sentido para a nossa vida. Visto que não há um desígnio pré-ordenado, então somos nós, cada um de nós, quem deve construir o seu próprio sentido para viver. É sabido que o ser humano tem a necessidade de organizar estímulos em padrões e, quando não conseguimos, é normal a experiência de disforia, até a situação ser “encaixada” num padrão que nos faça sentido. Portanto, da mesma forma, procuramos sentido e significado num mundo que não o tem (May & Yalom, 1996).

A tradição e os valores tradicionais deram-nos muita da base para o nosso sentido da vida, mas estes estão a desaparecer rápido da vida das pessoas. A maior parte tenta encontrar um guia na conformidade e no convencional, mas torna-se cada vez mais difícil aceitar que temos a liberdade e responsabilidade de fazer as nossas escolhas e encontrar o nosso próprio sentido. No entanto, para May (1975), isto não nos deve levar ao desespero (vazio existencial), pois o sentido ou significado da vida não está intrínseco aos valores sociais, é único a cada indivíduo.

É, então, através do *meaning in life*, que criamos uma hierarquia de valores, que nos fornecem um modelo de conduta, dizendo-nos não só porque vivemos, mas como viver (May & Yalom, 1996). Segundo Yalom (1980), os indivíduos devem inventar o seu próprio sentido para a vida e, então, comprometer-se totalmente na realização desse sentido, o que implica a confrontação com um mundo sem sentido e o reconhecimento do sofrimento que isto provoca. É precisamente esta confrontação com o sofrimento, e o seu subsequente reconhecimento, que está patente nas participantes deste estudo.

Conclusão

Em suma, o ser humano tem a necessidade de conexão (em que se incluem os sentimentos de pertença; de ser importante na vida dos outros significativos – *mattering*; e os significados

psicológicos de carácter interpessoal encontrados) que, perante **conflitos** (especialmente de carácter interpessoal, que confronta o indivíduo com o isolamento), se traduz, para as participantes, através da **necessidade de apoio/suporte**, isto é, de um outro que os possa ajudar a ultrapassar ou transcender o sofrimento. Quando esta necessidade não é satisfeita, as participantes sentem-se incapazes de suportar-se a si próprias, sentindo que são um **fardo** para os outros e chegando até à **desvalorização** de si. Associado a isto, a **impossibilidade de se expressarem** é como uma renúncia das suas vontades e opiniões, portanto, da sua autenticidade e da sua responsabilidade, que culminam numa **situação insuportável**. É nesta situação que se gera a ideação suicida, pois a pessoa sente que não há mais esperança num futuro que possa trazer mudanças (desesperança), como uma constrição das possibilidades infinitas da liberdade, que é sentida como aterradora, vazia de sentido e significado.

Parece, então, ser através da **expressão emocional** e da (re)conexão que as participantes conseguem transcender o seu **sofrimento insuportável**. Este, ao ser exprimido, permite ao indivíduo **consciencializar-se** da existência do sofrimento e pode experienciá-lo, possibilitando a construção de sentido e significado. Ao abdicarem do seu silêncio (**impossibilidade de expressão**) e exprimirem o seu sofrimento para outros significativos, as participantes viram o seu sofrimento ser reconhecido, portanto, valorizado, puderam voltar a conectar-se e a transcender a insuportabilidade do sofrimento. Esta **consciencialização**, para além de permitir sentir e experienciar autenticamente o sofrimento, permite compreender que há esperança (possibilidades infinitas de opções, porque estamos condenados à liberdade e à responsabilidade) e que o sofrimento é parte integrante de viver. Portanto, é o sofrimento que adquire um novo significado e é este o principal desafio para as pessoas com ideação suicida: aperceberem-se que o sofrimento é uma condição existencial de viver e de *ser*, que deve ser expressado e experienciado, podendo ser a rampa de lançamento que leva à acção e à construção de um sentido para a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- “abnegação”, Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (DPLP) [em linha], (2013). Consultado através <http://www.priberam.pt/DLPO/abnegação> [consultado em 21-08-2015].
- “suicide”, Stanford Encyclopedia of Philosophy [SEP]. (2004). *Suicide*. Consultado através de <http://plato.stanford.edu/entries/suicide/>
- Arman, M. & Rehnsfeldt, A. (2003). The Hidden Suffering Among Breast Cancer Patients: A Qualitative Metasynthesis. *Qualitative Health Research*, 13 (4), 510-527
- Arria, A, O’Grady, K, Caldeira, K, Vincent, K., Wilcox, H. & Wish, E. (2009). Suicide ideation among college students: a multivariate analysis. *Archive of Suicide Research*, 13(3), 230–246.
- Bastos, J. (2014, Setembro, 4). OMS divulga 1º relatório sobre suicídio. A cada 40 segundos, uma pessoa põe termo à vida. *Expresso*. Consultado através de <http://expresso.sapo.pt/oms-divulga-1-relatorio-sobre-suicidio-a-cada-40-segundos-uma-pessoa-poe-termo-a-vida=f888218#ixzz3J9THZPFu>
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The Need to Belong-Desire for Interpersonal Attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 3(117), 497-529.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J., Garbinsky, E. (2013). Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life, *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), pp. 505-515.
- Beck, A., Brown, G., Berchick, R., Stewart, B., Steer, R. (2006). Relationship Between Hopelessness and Ultimate Suicide: A Replication With Psychiatric Outpatients. *Focus*, Vol. 4, No. 2. Consultado em 20 de Novembro de 2013 através de <http://focus.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=50623>.
- Bennett, S., Coggan, C. & Adams, P. (2002) Young people’s pathways to well-being following a suicide attempt. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(3), 25–32.

- Bernard, J.L. & Bernard, M.L. (1982). Factors related to suicidal behaviour among college students and the impact of institutional responses. *Journal of College Student Personnel*, 23, 409-413.
- Bertolote, J. & Fleischmann, A. (2002). A global perspective in the epidemiology of suicide. *Suicidology*, 7 (2). p. 6-8
- Bertolote, J., Fleischmann, A., De Leo, D. & Wasserman, D. (2004). Psychiatric diagnoses and suicide: revisiting the evidence. *Crisis*. 25 (4). p. 147-155.
- Bessera, A., Flett, G., Davis, R. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*. (35) pp. 1735–1752
- Borges, V., Werlang, B. & Paranhos, M. (2004). Ideação Suicida em adolescentes em contexto clínico. In Ribeiro, J. & Leal, I. (Eds). *Congresso nacional de psicologia da saúde: a psicologia da saúde num mundo de mudança: actas*. 1ª Edição. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Bridge, J., Goldstein, T. & Brent, D. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol 47(3-4). pp. 372-394.
- Campbell, R. & Collinson, D. (1988). *Ending Lives*. Oxford: Basil Blackwell.
- Campos, K. (2010). *O Fim da Existência pelo Suicídio*. Consultado em 19 de Janeiro de 2013 através de <http://psicologiaexisthumana.blogspot.pt/2010/07/o-fim-da-existencia-pelo-suicidio.html>
- Carmen, V., Chavez, T. & Woulfe, J. (2013). Emerging Adults' Lived Experience of Formative Family Stress: The Family's Lasting Influence. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1089–1102.
- Chatterjee, I (2008). A survey of stressors in UG Female College students of Bengal. *Journal of Psychometry*, 22, 36-40.

- Clarke, D. & Kissane, D. (2002). Demoralization: its phenomenology and importance. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), pp. 733–74.
- Clum, G. A. & Febbraro, G. A. (1994). Stress, social support, and problem-solving appraisal-skills: Prediction of suicide severity within a college sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 16(1), 69–83.
- Clum, G. A., Canfield, D., Arsdel, M., Van, Yang, B., Febbraro, G., & Wright, J. (1997). An expanded etiological model for suicide behavior in adolescents: Evidence for its specificity relative to depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 19(3), 207–222.
- Dees, M., Vernooij-Dassen, M., Dekkers, W. & van Weel, C. (2010). Unbearable suffering of patients with a request for euthanasia or physician-assisted suicide: an integrative review. *Psycho-Oncology*, 19: 339–352
- Dees, M., Vernooij-Dassen, M., Dekkers, W. & van Weel, C. (2011). ‘Unbearable suffering’: a qualitative study on the perspectives of patients who request assistance in dying. *Journal of Medical Ethics*. 37, 727-734.
- Dhar, S. & Basu, S (2006). A comparative study of life events presumptive stress and different ego functioning of students with “low” and “high” suicidal risks. *Indian Journal of Council Psychology*, 33, 1569-1649
- Dogra, A., Basu, S. & Das, S. (2011). Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study among College Students. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, Vol 18(1), pp. 89-102.
- Drum, D., Brownson, C., Burton, D., Smith, S. (2009). New data on the nature of suicidal crises in college students: Shifting the paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol 40(3), 213-222.

- Eriksson, K. (1992). The alleviation of suffering – the idea of caring. *Scandinavian Journal of Caring Science*; 6: 119–23.
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: a systematic review of population-based studies. *Clinical Psychology Review* , 24(8), 957–979
- Fensterseifer, L., Werlang, B, Seminotti, E. & Lima, G. (2004). Dor Psicológica em Adolescentes com e sem ideação suicida. In Ribeiro, J. & Leal, I. (Eds.). *Congresso nacional de psicologia da saúde: a psicologia da saúde num mundo de mudança: actas*. 1ª Edição. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Ferreira, J. A., & Castela, M. C. (1999). Questionário de Ideação Suicida. In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.). *Testes e Provas Psicológicas em Portugal*. Vol. 2, Cap. 12, pp. 123-130. Braga: APPORT/SHO.
- Frank, A. (2001). Can we Research Suffering?. *Qualitative Health Research*, 11 (3), 353-362
- Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. (1975). *The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*. New York: Simon and Schuster.
- Frattaroli, J. (2005). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823–865.
- Furr, S.R., Westefeld, J.S., McConnell, G.N. & Jenkins, M.J. (2001). Suicide and depression among college students - A Decade Later. *Professional Psychological Research and Practice* , 32(1), 97-100
- Geller, J., Cockell, S. J., Goldner, E. M., & Flett, G. L. (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *The International Journal of Eating Disorders*, 28, 8–19.

- Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Fim de Século Edições
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*.
Pittsburg, PA: Duquesne University Press.
- Gonçalves, A., Freitas, P., Sequeira, C. (2011). Comportamentos Suicidários em Estudantes do Ensino Superior: Factores de Risco e de Protecção. *Millenium*. 40: 149-159.
- Hagerty B. & Patusky, K. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*. 44:9-13.
- Hatcher, S. & Stubbersfield, O. (2013). Sense of Belonging and Suicide: A Systematic Review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7): 432-436.
- Hegerl, U., Wittenburg, L., Arensman, E., Van Audenhove, C., Coyne, J., McDaid, D., van der Feltz-Cornelis, C., Gusmão, R., Kopp, M., Maxwell, M., Meise, U., Roskar, S., Sarchiapone, M., Schmidtke, A., Värnik, A. & Bramesfeld, A. (2009). Optimizing Suicide Prevention Programs and Their Implementation in Europe (OSPI Europe): an evidence-based multi-level approach. *BioMed Central Public Health*, 9(428)
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88–110.
- Hess, E., Becker, M., Pituch, K., & Saathoff, A. (2011). Mood states as predictors of characteristics and precipitants of suicidality among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(2), 145-155.
- Hills, J. (2010). Facing Down Death: Short Reflections on Death, Love and Happiness. *Existential Analysis*. 21(1); 124-135.
- Hoy, D. (2006). Death. In Deyfus, H. & Wrathall, M. *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Wiley-Blackwell.

- Jack, D. C. (2001). Understanding women's anger: a description of relational patterns. *Health Care For Women International*, 22, 385–400.
- Jack, D., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97–106
- Jeglic, E., Pepper, C., Vanderhoff, H. & Ryabchenko, K. (2007). An Analysis of Suicidal Ideation in a College Sample. *Archives of Suicide Research*, 11(1), 41–56
- Johnson J., Cohen P., Gould M., Kasen S., Brown J. & Brook, J. (2002). Childhood Adversities, Interpersonal Difficulties, and Risk for Suicide Attempts During Late Adolescence and Early Adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 59(8), 741-749.
- Joiner, T. (2005). *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Júnior, L. (2009). *A Liberdade em Gestalt Terapia, o Existencialismo, o Absurdo e o Suicídio*. Consultado em 18 de Janeiro de 2013 através de <http://lcalaca.com/literatura/a-liberdade-em-gestalt-terapia-o-existencialismo-o-absurdo-e-o-suicidio.html>
- Kahn, D. & Steeves, R. (1986). The experience of suffering: conceptual clarification and theoretical definition. *Journal of Advanced Nursing*, 11, 623-631
- King, C. & Merchant, C. (2008). Social and Interpersonal Factors Relating to Adolescent Suicidality: A Review of the Literature. *Archives of Suicide Research*, 12(3), 181–196.
- King, L. (2012). Meaning: Ubiquitous and effortless. In Shaver, P. & Mikulincer, M. (Eds). *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns*. pp. 129-144. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- King, M. (2001). *A guide to Heidegger's Being and Time*. Albany: State University of New York.
- Kircanski, K., Lieberman, M. & Craske, M. (2012). Feelings into words: contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*. 23(10), p. 1086-91.

- Kuzmanic, M. (2010). *Suicide from an Existential-Phenomenological Perspective*. Paper presented at UP PINT, Koper, Slovenia.
- Kvale, S. (1996). *InterViews*. SAGE Publications. Thousand Oaks. California.
- Lakeman, R. & FitzGerald, M. (2008). How people live with or get over being suicidal: a review of qualitative studies. *Journal of Advanced Nursing*, 64(2), 114-126
- Lamis, D. & Jahn, D. (2013). Parent–Child Conflict and Suicide Rumination in College Students: The Mediating Roles of Depressive Symptoms and Anxiety Sensitivity. *Journal Of American College Health*, Vol. 61, No. 2
- Leenars, A. (2010). Edwin S. Shneidman on Suicide. *Suicidology Online*. 1:5-18.
- Lieberman, L. (2003). *Leaving You: The Cultural Meaning of Suicide*, Chicago: Ivan R. Dee.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215–236
- Lieberman, M., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 3, 468–480
- Liu, R. & Miller, I. (2014). Life events and suicidal ideation and behavior: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 34, 181–192
- Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. & Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion*, 14 (5), 661–688.
- Macgregor, C. (2012). Sartre, Minkowski and Depression. *Existential Analysis* . 23.1, p. 67-74
- Mann, J. (2002). A Current Perspective of Suicide and Attempted Suicide. *Annual International Medicine*. 136(4). p. 302-311.

- Maris, R. (2002). Suicide. *The Lancet*, 360. p. 319-326.
- Maris, R., Berman A. & Silverman, M. (2000). *Comprehensive textbook of suicidology*. New York: The Guildford Press.
- May, R. & Yalom, I. (1996). Existential Therapy. In Corsini, R. & Wedding, D. [Eds]. *Current Psychotherapies*, 5th ed. F. E. Peacock Publishers, Inc.
- May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety, Revised Edition*. W.W. Norton & Company.
- May, R. (1981). *Freedom and Destiny*. New York: Norton.
- Meister, K. (1993). The Existential Concept of Death. *American Psychologist*. pp. 297
- Norwood, S., Bowker, A., Buchholz A., Henderson K., Goldfield G., Flament, M. (2011). Self-silencing and anger regulation as predictors of disordered eating among adolescent females. *Eating Behaviors*. 12, pp.112–118
- Oliveira, C. (2006). A ciência e a angústia. *Revista do Departamento de Psicologia, UFF*, 18(1); 29-38
- OMS. (2006). *Prevenção Do Suicídio Um Recurso Para Conselheiros*. Genebra: Organização Mundial de Saúde.
- Overholser, J., Braden, A. & Dieter, L. (2012). Understanding suicide risk: Identification of high-risk groups during high-risk times. *Journal of Clinical Psychology*, Vol 68(3), pp. 334-348.
- Pennebaker, J. & Rimé, B. (2001). Disclosing and Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences. In M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson, & H. Schut (Eds.) *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 517-539). Washington DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pompili, M. (2010). Exploring the phenomenology of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 40(3).
- Pompili, M. (2010). From Bench to Bedside in the Prevention of Suicide: A Never-Ending Back and Forth Journey. *Crisis*. Vol. 31(2), pp. 59–61
- Pompili, M., Lester, D., Leenaars, A., Tatarelli, R. & Girardi, P. (2008). Psychache and Suicide: A Preliminary Investigation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 38(1)
- Posner, K., Brodsky, B., Yershova, K., Buchanan, J. & Mann, J. (2014). The Classification of Suicidal Behavior. In Nock, M. (Ed). *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury*. pp. 7-22
- Rehnsfeldt, A. & Eriksson, K. (2004). The progression of suffering implies alleviated suffering. *Scandinavian Journal of Caring Science*; 18; 264–272.
- Rennie, S. (2006). The End...or is it?: The Potency of Heidegger's Ideas About Death. *Existential Analysis*. Vol 17 (2); 330-342.
- Reynolds, W. (1987a). *Suicidal Ideation Questionnaire*. Odessa, Fl: Psychological Assessment Resources.
- Ribeiro, J. & Joiner, T. (2009). The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: current status and future directions. *Journal of Clinical Psychology*. 65 (12):1291-9. Retirado em 14 de Dezembro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Robinson, J, Hetrick, S. & Martin, C. (2011). Preventing suicide in young people: systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*; 45:3–26. Retirado em 2 de Novembro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base

- Roche, M. (2006). Uma abordagem Fenomenológico-Existencial para a Questão do Conhecimento em Psicologia. *Estudos de Psicologia*, 11(2), 153-158. Consultado em 18 de Janeiro de 2012 através de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2006000200004
- Rosenberg, M., Davidson, L., Smith, J., Berman, A., Buzbee, H., Gantner, G., ..., Murray, D. (1988). Operational criteria for the determination of suicide. *Journal of Forensic Sciences*, 33(6), 1445-1446.
- Salgado, L. (2007). *Reflexões sobre as Psicologias Fenomenológicas Existenciais, suas Concepções de Homem, seus Modos de Conceber os Fenômenos Psicológicos*. Consultado em 20 de Janeiro de 2012 através de <http://www.institutodepsicodrama.com.br/?page=artigos&id=9>
- Sampaio, M., & Boemer, M. (2000). Suicídio: Um Ensaio em busca de um Des-velamento do tema. *Revista Escola de Enfermagem USP*, 34 (4), 325-331. Consultado em 18 de Janeiro de 2012 através de <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v34n4/v34n4a02.pdf>
- Sanger, S. & Veach, P. (2008). The Interpersonal Nature of Suicide: A Qualitative Investigation of Suicide Notes. *Archives of Suicide Research*. 12, 352-365
- Saraiva, C. (2010). Suicídio: de Durkheim a Shneidman, do determinismo social à dor psicológica individual. *Psiquiatria Clínica*. 31(3). pp. 185-205. Consultado através de <http://www.spsuicidologia.pt/generalidades/biblioteca/artigos-cientificos/82-suicidio-de-durkheim-a-shneidman-do-determinismo-social-a-dor-psicologica-individual>
- Sartre, J.P. (1943/2003). *Being and Nothingness – an Essay on Phenomenological Ontology*. Trans. Barnes, H.E. London: Routledge.
- Sartre, J.P. (1948/2007). *Existentialism and Humanism*. Trans. Mairet, P. London: Methuen.

- Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counselling Psychologist*, 9(2), 2-18.
- Schotte, D. & Clum, G. (1982). Suicide ideation in a college population: A test of a model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 690-698.
- Schwartz, A. (2006). Four Eras of Study of College Student Suicide in The United States: 1920-2004. *Journal of American College Health*. Vol. 54. N°6. p353-66. Retirado em 19 de Outubro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Schwartz, L. & Friedman, H. (2009). College Student Suicide. *Journal of College Student Psychotherapy*. Vol.23, n°2, p78-102. Retirado em 19 de Outubro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Senna *et.al.* (2004). Suicídio: Diversos olhares da Psicologia. *Boletim de Iniciação Científica em Psicologia*, 5 (1), 77-92. Consultado em 20 de Dezembro de 2011 através de http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Psicologia/boletins/5/SUICIDIO_DIVERSOS_OLHARES_DA_PSICOLOGIA.pdf
- Senna, A., Leite, A., Duarte, C., Platon, D., Martins, J., Silva, L., Ferreira, M., Biagi, N. & Coelho, M.. (2004). Suicídio: Diversos olhares da Psicologia. *Boletim de Iniciação Científica em Psicologia*, 5 (1), 77-92. Consultado em 20 de Outubro de 2012 através de http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Psicologia/boletins/5/SUICIDIO_DIVERSOS_OLHARES_DA_PSICOLOGIA.pdf
- Shneidman, E. & Leenars, A. (1999). *Lives and deaths: Selections from the works of Edwin S. Shneidman*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Shneidman, E. (1985). *Definition of suicide*. (pp. 202-213.) New York: John Wiley & Sons

- Shneidman, E. (1992a). A conspectus for conceptualizing the suicidal scenario. In R. Maris, A. Berman, J. Maltzberger, & R. Yufit (Eds.). *Assessment and prediction of suicide* . pp. 50-65. New York: Guilford Press.
- Spade, P. (1995). *Class Notes. Jean-Paul Sartre's Being and Nothingness*. Consultado através de <http://pvspade.com/Sartre/pdf/sartre1.pdf>
- Suicide Prevention Resource Center [SPPC]. (2004). *Promoting Mental Health and Preventing Suicide in College and University Settings*. Newton, MA: Education Development Center.
- Taliaferro, L., Rienzo, B., Pigg, R. Jr, Miller, M., Dodd, V. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health*. 58 (1):83-90. Retirado em 19 de Outubro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Taubman-Ben-Ari, O. (2011). Is the meaning of life also the meaning of death? A terror management perspective reply. *Journal of Happiness Studies*, Springer, vol. 12(3), pages 385-399, June. Retirado em 18 de Outubro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Taylor, J., Wood, A., Gooding, P. & Tarrier, N. (2010). Appraisals and suicidality: The mediating role of defeat and entrapment. *Archives of Suicide Research*. Vol 14(3) . pp. 236-247. Retirado em 18 de Outubro de 2012 de EBSCOHost Academic Search Elite data-base.
- Teixeira, J. (1997). Introdução às abordagens fenomenológica e existencial em psicopatologia (II): As abordagens existenciais. *Análise Psicológica*, 2 (XV), 195-205.
- Teixeira, J. (2006). Introdução à Psicoterapia Existencial. *Análise Psicológica*, 3 (XXIV), 289-309.
- Tonello, L. (2009). *A Psicoterapia Existencial*. <http://www.psicooexistencial.com.br/>
- Tousignant, M. & Hanigan, D. (1993). Crisis Support Among Suicidal Students Following a Loss Event. *Journal of Community Psychology*. Vol 21.

- Turvey, C., Stromsquist, A., Kelly, K., Zwerling, C. & Merchant, J. (2002). Financial loss and suicidal ideation in a rural community sample. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 106(5). p. 373-80.
- van Daalen-Smith, C. (2008). Living as a chameleon: Girls, anger, and mental health. *The Journal of School Nursing*, 24, 116–123
- Van Orden, K. & Joiner, T. (2009). *Construct Validity of the Interpersonal Needs Questionnaire*.
- Van Orden, K., Witte, T., Cukrowicz, K., Braithwaite, S., Selby, E. & Joiner, T. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review*. 117(2). pp 575–600.
- Wahl, J. (1949). *A Short History of Existentialism*. Philosophical Library, New York.
- WHO (2003). *The World Health Report 2003: Shaping the future*. Geneve. World Health Organization.
- WHO. (2000). *Preventing suicide: how to start a survivors' group*. Geneva: World Health Organization.
- Wilburn, V. R. & Smith, D. E. (2005). Stress, selfesteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40, 33–45.
- Wong, P. (2010). Meaning Making and the Positive Psychology of death Acceptance. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy* . Volume 3, Number 2.
- Wright, L. (1985). Suicidal thoughts and their relationship to family stress and personal problems among high school seniors and college undergraduates. *Adolescence*, 20:575–580.
- Yama, M. F., Tovey, S. L., Fogas, B. S., et al. (1995). The relationship among childhood sexual abuse, parental alcoholism, family environment and suicidal behavior in female college students. *Journal of Child Sexual Abuse*, 4, 79–93.
- Zaitsoff, S. L., Geller, J., & Srikameswaran, S. (2002). Silencing the self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review*. 10, 51–60

ANEXOS

MÉTODO FENOMENOLÓGICO

Tabela 1 - Participante Nº 1 – P1

Unidades de Significado	P1	Passo 3
U.S.1	E – Descreve-me, então, como foi para ti, a experiência de desejar morrer, de ponderar sobre isso. P1 – Foi... Eu tinha... 11, 12 anos. Sim... Já me lembro. E tava numa altura complicada da minha vida porque...o meu pai... ahm.. Convenhamos que optou pela minha madrasta em vez de optar por mim...	P1 contextualiza a experiência temporalmente, aos 12 anos, caracteriza o momento como complicado, sentindo-se preterida em relação à madrasta.
U.S.2	Pronto, assim, 12 anos, sair duma escola, entrei numa escola onde não conhecia ninguém, não é?... E não sabia bem o que estava ali a fazer... E... pronto,	P1 refere que também foi numa altura de mudança de escola e que não conhecia ninguém, sentindo-se sem orientação e apoio nesse novo contexto.
U.S.3	o meu pai deixou de me falar, literalmente. Eu tinha uma irmã acabada de nascer, que nem sequer a conhecia...	O pai de P1 deixa de lhe falar e ela fica sem conhecer a irmã recém-nascida. P1 sentiu-se mais isolada, sem canais de comunicação com a família.
U.S.4	E foi o acumular disso, e a escola nova e discussões com a minha mãe todos os dias,	P1 relaciona a sua experiência de desejar morrer à situação com o pai, na qual se sentiu abandonada; a sentir-se perdida, por estar num novo contexto escolar, onde não tinha pessoas conhecidas; à má relação com a mãe, com quem discutia frequentemente.
U.S.5	porque a minha mãe achava que eu tinha de estar bem, porque eu tinha 12 anos...	P1 sente que a mãe a pressiona para estar bem e que tem de crescer mais rápido do que é suposto, desvalorizando os problemas e sentimentos de P1.
U.S.6	E... a preferência da minha mãe pelo meu irmão é que... pronto, não é? (sorriso) Isto quando há um irmão mais novo, é sempre mais protegido, então, pronto, foi...	P1 sente que a mãe protege mais o irmão mais novo e que o prefere a ele, em detrimento dela
U.S.7	Lembro-me de estar sentada na minha cama, ter acabado de discutir com a minha mãe e ter	P1 discute com a mãe, desabafa, por mensagens, com

	mandado mensagem às minhas amigas a dizer tipo, tou farta disto, não quero mais isto, não suporto... Desligo o telefone e...pá, não fiz mais nada porque antes a minha mãe entrou pelo quarto a dentro e, pronto, eu achei que, se calhar...	as amigas, sente que não aguenta mais a situação, isola-se, torna-se incomunicável com as amigas e refere que só não prosseguiu com a intenção suicida, porque a mãe lhe entrou pelo quarto algum tempo depois.
U.S.8	E depois comecei a pensar... Tinha a minha tia, tinha a minha avó, tinha a minha mãe, tinha os meus outros avós, tinha o meu irmão, achei que, se calhar... Por muita merda que o meu pai tivesse feito, não compensava... Era a minha vida, não é?	P1 refere que começa, depois dos pensamentos suicidas, a pensar na sua família e nas pessoas que lhe eram importantes e que sentiu que não compensava acabar com a sua vida. O apoio e carinho que P1 sente da sua família são um importante factor de protecção face ao suicídio.
U.S.9	E – E antes disso, como é que, com esta transição... Porque, antes disso, as coisas estavam bem, presumo? P1 – Sim, sim...	P1 refere que, antes das situações que descreveu acontecerem, nunca tinha tido pensamentos suicidas.
U.S.10	E – Pronto. Como é que era a situação em casa? P1 – Eu nunca vivi com a minha mãe e com o meu pai, o meu pai saiu de casa, eu tinha 1 ano e meio, e, portanto, eu não sei o que é viver com a minha mãe e com o meu pai juntos, não é? E – Claro.	P1 refere que, como o pai saiu de casa quando ela tinha 1 ano, que nunca soube o que era viver com ambos os pais.
U.S.11	P1 – Pronto, mas eu era extremamente feliz em casa do meu pai, quando tava com ele e com a minha madrasta...	P1 descreve a sua vivência, em casa do pai e da madrasta, como extremamente feliz.
U.S.12	A minha madrasta tinha mais... 18 anos que eu, no entanto, lembro-me de ter 12 anos e estar a acabar o curso, ela tinha mais 10 anos que eu, basicamente. Pronto, portanto, era uma relação diferente da que eu tinha com a minha mãe, não é?	P1 refere a maior aproximação de idades com a madrasta e que esta seria diferente da relação de P1 com a sua mãe.
U.S.13	Até porque a minha mãe já tinha o meu irmão e ...	P1 menciona que um factor que diferenciava a relação dela com a madrasta, por oposição a P1-mãe, era o facto de a sua mãe ter mais um filho, a atenção que a mãe lhe dava (o irmão de P1) e, por conseguinte, a falta de apoio que sentia.
U.S.14	Adorava estar em casa com o meu pai, vivia com a minha mãe, mas pronto, os fins-de-semana que ia passar a casa da minha mãe... (reformula)...do meu pai, pá, eram... o meu sonho, eu desejava aqueles 15... de 15 em 15	P1 explica que vivia em casa da mãe, mas passava os fins-de-semana em casa do pai, de 15 em 15 dias e que desejava esses fins-de-semana

	dias, aqueles fins-de-semana incessantemente porque adorava viver com o meu pai e com a minha madrasta, pronto...	incessantemente, por os adorar e se sentir em casa, ao viver com o pai e com a madrasta.
U.S.15	E – E de que coisas gostavas nesses fins-de-semana? P1 – Gostava da cumplicidade que tinha com a minha madrasta e gostava do à-vontade que tinha em casa... Porque era só eu. E da atenção, não é? Porque aos 12 anos, claro que tu gostas de ter a atenção centrada em ti, não é? Pronto, era a atenção que tinha, a cumplicidade que tinha com a minha madrasta. Eu lembro-me de pedir à minha madrasta para lhe chamar mãe e a minha madrasta dizia “não, tu tens uma mãe só”, pronto.	P1 sente-se em casa e pertencente a uma família nos fins-de-semana, que passa com o pai e com a madrasta, chegando a sentir-se tão próxima deles que queria tratar a madrasta por mãe, sentindo-se praticamente filha de ambos.
U.S.16	Mas depois... A minha madrasta revelou-se... E – hm hm? P1 – Sim, a minha madrasta...Houve uma vez, ela estava grávida e... Eu tava a pintar o quarto da minha irmã, com o meu pai, portanto, tínhamos a porta fechada que era para. Por causa do cheiro da tinta. E eu fui à cozinha e vi a minha madrasta deitada... Como é que eu hei-de dizer... Deitada, com as pernas elevadas no sofá, pronto. E eu lembro-me de ter passado e de ter pensado, com 11, 12 anos, eu sabia lá o que era aquilo, achava que era um exercício para a circulação das pernas ou qualquer coisa... Pronto, e a minha madrasta disse que não, que era... Disse que, foi dizer ao meu pai que eu tinha...que eu queria que a minha irmã morresse.	P1 sente que a madrasta mostrou quem era, na verdade, com o relato de uma história em que a madrasta, que estava grávida, a acusa de querer que a irmã morresse.
U.S.17	Porque...ela tinha pedido para eu chamar o meu pai... Porque se estava a sentir mal e eu, pessoalmente, não me lembro disso, não é... E foi aí que tivemos um momento de discussão e o meu pai fechou-me na casa de banho o resto do dia.	P1 refere que a madrasta lhe tinha pedido para chamar o pai, porque ela se estava a sentir mal, mas P1 diz que não se lembra disso dessa forma. Que, devido a isto, há um momento de discussão e o pai a castiga, fechando-a e confinando-a à casa de banho todo o dia.
U.S.18	E, pronto, foi a partir daí... Eu ainda engoli umas quantas coisas...	P1 refere que houve mais situações que teve de “engolir” e que não pôde verbalizar.
U.S.19	Lembro-me da minha madrasta olhar para mim e dizer “tu queres que a tua irmã morra”. E eu ficar a olhar para ela e pensar “eu tenho 12 anos, eu sei lá o que é que... Por amor de Deus, nunca na minha vida iria querer que alguém morresse”, não é?	P1 refere que, com 12 anos, nunca lhe passaria pela cabeça querer que alguém morresse.

U.S.20	<p>E – O que é que sentiste nesse momento? Como é que isso foi para ti essa...esse confronto com a tua madrasta?</p> <p>P1 – Nem sei, já nem me lembro... Foi uma coisa... Pá, foi uma desilusão enorme porque era aquilo, a minha madrasta era a pessoa que eu tinha mais...em maior consideração e era mesmo a minha melhor amiga, porque, pronto, dada a proximidade de idades, não é? Pronto, achei que ela era a minha melhor amiga.</p>	<p>P1 descreve esta acusação da madrasta como sendo uma desilusão, porque a madrasta era a pessoa em quem ela tinha maior consideração e sentia-a como a sua melhor amiga, devido à proximidade de idades.</p>
U.S.21	<p>E - E a partir daí, como é que as coisas ficaram?</p> <p>P1 – Eu, pronto, depois disto deixei de falar com o meu pai, porque...</p>	<p>P1 refere que esta situação a fez deixar de falar com o pai.</p>
U.S.22	<p>Não, lembro-me de, uma vez, queria ir ter com a minha tia e o meu pai disse-me que não, que eu tinha de ficar fechada em casa e eu disse que não queria ficar fechada e que queria ir ter com a minha tia e de ele dizer que não, que não podia ir ter com a minha tia, perguntar-lhe porque não e de ele dizer que não, porque não. E eu disse “ok, então vou pedir aos meus avós, os meus avós vêm-me buscar e acabou aqui, já...”. Do género: Não quero mais... Acabou. E ele disse, “Tá bem, então quando estiveres disposta a vir falar comigo, vem”. Eu, com 12 anos, amuei e disse que não falava mais com ele, não é?</p>	<p>P1 reformula, pois ainda tinha havido uma situação, em que o pai não a deixou sair de casa e ir ter com a tia, de forma autoritária, ao que se segue uma discussão. P1 sente-se injustiçada e sente que quer acabar de vez com a relação com o pai, acabando por não lhe falar mais durante uns tempos.</p>
U.S.23	<p>Pronto. Entretanto, comecei a ir só a casa da minha tia, que é irmã dele... Eu era a única neta da mãe dele, não é? Portanto, eu, até ao momento, era a única filha dele, portanto era a menina querida da minha tia e da minha avó.</p>	<p>P1 relata que, a partir desse momento, passa a ir mais a casa da tia (irmã do pai de P1) e da avó, por ser, ainda a única criança da família, que, para P1, parece ser sinónimo de atenção.</p>
U.S.24	<p>A minha tia nunca teve filhos, eu era a filha que ela nunca teve, então era a menina mimada que, pronto... Faziam-me as vontades todas e depois eu, quando chegava a casa da minha mãe, a minha mãe dizia que eu vinha de lá super mal-educada, porque vinha mimada e porque vinha aquilo.</p>	<p>P1 refere ser a filha que a tia nunca teve e, por isso, faziam-lhe as vontades, o que causava a mãe de P1 a discutir com ela, por ser mimada e mal-educada, devido à forma como era tratada em casa da tia.</p>
U.S.25	<p>Mas... era tudo aquilo que eu não tinha em casa, porque tinha um irmão mais novo que a minha mãe só lhe fazia as vontades a ele e achava que eu, com 12 anos, tinha de ser a adulta que sou hoje, se calhar.</p>	<p>P1 refere que os mimos que lhe são dados pela tia e avó eram tudo o que não tinha em casa, por a atenção da mãe estar focada no irmão mais novo (filho da mãe de P1) e por sentir que a mãe desvalorizava os seus problemas e lhe exigia ser adulta, embora tivesse 12 anos. Estas duas pessoas passam a ser as principais</p>

		figuras parentais de P1, após a discussão de P1 com o pai.
U.S.26	<p>E – Como é que ela achava isso? O que é que dizia?</p> <p>P1 – Lembro-me de ela me dizer que não, que eu não podia ser assim, que tinha de ter a minha responsabilidade, que eu vinha de casa... que eu vinha de casa do meu pai super mimada porque me faziam as vontades... (reformula) Da casa da minha tia, naquela altura, não é? Já não vinha de casa do meu pai... Vinha super mimada e que me faziam as vontades todas e que não podia ser assim, porque eu tinha mais... eu tinha de... Eu tinha... De ser eu a fazer as coisas, eu não podia ter tanto mimo, porque isto, porque aquilo e porque, pronto, basicamente, porque o meu irmão tinha... Eu tinha 12, ele tinha 7... E, pronto, ele era o menino da minha mãe... E eu que me aguentasse.</p>	P1 lembra-se da mãe dizer que ela vinha mimada e mal-educada da casa da tia, que lhe faziam as vontades e que ela tinha de ter mais responsabilidade. P1 sente que a mãe dizia isto porque ela era a irmã mais velha, e era-lhe exigido que fosse adulta, sendo os seus problemas desvalorizados.
U.S.27	<p>E – Como é que sentiste... Para ti, ouvir essas palavras da tua mãe? Como é que isso foi, nessa altura?</p> <p>P1 – Uma facada no coração! Completamente... Porque ela sabia aquilo que eu estava a passar com o meu pai e, no entanto, não foi capaz de me, propriamente, apoiar, e... Só me deitava abaixo.</p>	P1 sente que as palavras da mãe a afectaram muito e, para si, foram como uma facada no coração, porque não foi capaz de apoiar P1 nos problemas com o pai, agravando a situação e deitando-a abaixo.
U.S.28	<p>E – Portanto, e depois disto? Depois desse momento que tu me contaste inicialmente, em que mandaste mensagem para as tuas amigas? O que é que aconteceu depois? ... Não chegaste a fazer nada, mas, como é que ficou esse sentimento, esse momento?</p> <p>P1 – Ficou em suspenso durante bastante tempo...</p>	P1 refere que os pensamentos suicidas ficaram em suspenso durante muito tempo.
U.S.29	<p>E - E depois?</p> <p>P1 - Depois tive... Uma professora... do 7º ano que me, pronto,</p>	P1 menciona uma professora do 7º ano.
U.S.30	eu passava os meus dias quase inteiros a chorar, porque eu sabia lá o que é que se estava a passar na minha vida, não é? Quer dizer... Eu via-me ali sozinha, numa escola, onde não conhecia ninguém...	P1 relata que passava muito tempo a chorar, sem saber o que se estava a passar com a sua vida e que se via sozinha, numa escola onde não conhecia ninguém.
U.S.31	<p>E – Eras nova na escola?</p> <p>P1 - Era. Tinha 12 anos, tinha miúdos de 18, 19... ao pé de mim...</p> <p>E – Portanto, foi numa altura em que mudaste para a escola secundária, é isso?</p> <p>P1 – Sim, fui para o 7º, que tinha o 3º ciclo com a secundária, sim...</p>	P1 refere que era nova na escola, com alunos do secundário, o que a fazia sentir perdida e desamparada, num novo contexto.

U.S.32	E, foi uma professora que me via assim e eu lembro-me dela ser minha professora de português e	P1 refere que uma professora de português a via mal.
U.S.33	nós tínhamos de fazer um brasão, com o que gostávamos mais e o que gostávamos menos. E o momento que tínhamos gostado mais e o momento que tínhamos gostado menos... E eu lembro-me do momento que gostei menos, como a discussão com o meu pai, não é?	P1 relembra uma situação em que tinham de fazer uma actividade e ela escolheu o momento que tinha gostado menos como a discussão com o pai, mostrando o quão marcante esse momento foi, para P1.
U.S.34	Pronto, e ela a partir daí, não me largou, adoptou-me, não é? E ajudou-me bastante...	P1 diz que, a partir desse momento, a professora a adoptou e a ajudou bastante, tornando-se mais um ponto de ancoragem para P1.
U.S.35	E- Ok, e sentiste que, a partir desse momento, nunca mais pensaste... Tiveste esse tipo de pensamentos? P1 – Não, porque entretanto tive uma data de pessoas que vieram ter comigo e me perguntavam... E... até houve uma que me veio dizer mesmo “tu fala com o teu pai, porque isto não é vida para ti, quer dizer... Eu sei que o adulto é ele... mas... Tens de ser tu”. E... Nunca mais me passou pela cabeça, porque percebi que... Era a minha vida que estava em jogo e não era a vida de mais ninguém. E que se... Eu tinha direito a vivê-la, já que tava cá...	P1 refere que não teve mais pensamentos suicidas, que tinha pessoas preocupadas com ela e que a tentavam ajudar a superar a forma como se sentia e que se apercebeu que tinha direito a viver a sua vida. P1 consegue arranjar razões para viver a sua vida e sente-se mais integrada e apoiada pelos pares.
U.S.36	E – Ok, mas vamos voltar, então, ao momento, ao tal momento, das mensagens e da discussão com o teu pai e com a tua mãe, de certa forma... Eu gostava que tu tentasses descrever, assim o mais pormenorizadamente possível como é que tu te sentiste naquele momento... P1 – Caiu-me tudo aos pés. Achei que já não valia a pena... porque se nem a minha própria mãe se importava com aquilo que eu estava a sentir, quem é que se ia importar? Se até ela me atirava coisas à cara e discutia comigo nos momentos em que eu estava mal... Porque é que eu estava cá? Quer dizer... Se calhar... Se eu não estivesse cá, ela não tinha com quem discutir... E, se calhar, era mais feliz... E – A tua mãe era mais feliz? P1 – Sim, sim... E – Por não te ter a ti para discutir...	P1 refere a discussão com a mãe como um grande choque, pois sentiu que, se a mãe não se importava com o que ela sentia, ninguém se ia importar também e, se calhar a mãe iria ser mais feliz sem ter P1 para discutir, sentindo-se um fardo para a mãe.
U.S.37	P1 – Pois... Ela arranjava qualquer motivo para discutir comigo, portanto, eu achei que, se calhar, se eu não estivesse ali, fazia-lhe um favor, ela não tinha com quem discutir...	P1 refere que a mãe arranjava sempre algum motivo para discutirem e pensou que a sua ausência poderia fazer a mãe

		mais feliz, enfatizando o seu sentimento de se sentir um fardo para a mãe.
U.S.38	E – Ok... E o teu pai, como é que foi com o teu pai, também nesse momento? P1 – O meu pai nessa altura, eu já não falava com ele, já não...	P1 refere que já não falava com o pai nesta altura.
U.S.39	E – Segundo me dizes, há dois momentos que dizes que são importantes, que é a discussão com o teu pai e é essa discussão com a tua mãe... P1 – Que foi a cereja no topo do bolo... E - Ok, portanto, como se fosse... O... Despoletar de tudo? P1 – Sim...	P1 refere-se à discussão com a mãe como o evento que despoleta os seus pensamentos suicidas e a faz ponderar em acabar com a sua vida.
U.S.40	E – OK... E como é que isso é, agora, vivido em ti? Aquele momento... P1 – Com a minha mãe ou com o meu pai? E – Hmm.. Contigo, contigo... P1 – Agora, acho que foi uma estupidez. Se calhar era uma chamada de atenção... porque era algo que eu não tinha... Em casa. Pronto, era algo que eu sentia que a minha mãe não me dava e eu se calhar era... Se calhar, sim, foi uma chamada de atenção, tanto para as minhas amigas, como para a minha mãe, para ver como é que elas se iriam sentir se eu não estivesse cá... E para eu perceber se eu fazia realmente falta ou não...	Nota-se que P1 diferencia os seus pensamentos suicidas de querer morrer. P1 parece questionar a sua existência e ponderar o seu suicídio de modo a perceber, para si própria, se faz falta e se a sua ausência afecta as pessoas mais significativas e importantes para si. Sendo assim, os pensamentos suicidas foram uma forma de P1 se questionar sobre a sua existência no mundo, sobre o impacto dessa existência nas pessoas significativas para si e o impacto que a sua ausência/falta faria, no seu mundo.
U.S.41	E - E o que é que percebeste? P1 – Achei que sim... Porque senão tinha seguido... Tinha ido para a frente...	P1 acaba por perceber que faz falta às pessoas mais próximas e que, se não o tivesse percebido, teria avançado com a intenção suicida.
U.S.42	E – O que é que não te fez ir para a frente? Disseste que a tua mãe entrou no quarto... P1 – A minha mãe entrou no quarto e eu acho que fui um bocado covarde... Acho que também não... Acho, sinceramente, hoje, ao olhar para trás, acho que não tinha coragem de fazer nada... Graças a Deus.. (riso) Ahm.. Mas sei lá, não sei... Também nunca tinha...	Embora sentisse desejo em morrer, P1 sente que não teria coragem de fazer nada, pois o desejo de não existir mais tinha o objectivo de fazer P1 perceber se a sua ausência tinha impacto nas pessoas mais importantes para si.
U.S.43	Nunca pensei bem em como seria, só achei... Só cheguei a pensar como é que as pessoas de quem eu gostava ficavam... Se eu não... Seu eu... Optasse por esse caminho... Mas também nunca	P1 pensou sobre como as pessoas iriam ficar se ela se suicidasse, isto é, P1 pensou de que forma é que a sua ausência

	<p>pensei em como seria... em como optar... Em como é que eu faria... Se eu me quisesse matar, como é que eu faria...</p> <p>E – Nunca chegaste a pensar sobre isso?</p> <p>P1 – Nunca cheguei a pensar sobre isso...</p> <p>E – Mas ponderaste fazê-lo...</p> <p>P1 – Sim...</p>	<p>afectaria as pessoas mais importantes para si, mas não chegou bem a pensar como o faria.</p>
U.S.44	<p>E – Então, houve na tua vida, estes momentos de que falámos onde tiveste numa altura em que ponderaste que, se calhar, já não valia a pena... depois disso, tiveste mais algum momento assim?</p> <p>P1 – Não, depois disso já não.</p>	<p>P1 refere que não houve mais momentos de ideação suicida na sua vida.</p>
U.S.45	<p>E – Foi esse que te marcou, então.. (P1 acena com a cabeça). O que é que achas que, na cabeça de uma criança de 12 anos a faz sentir que já não vale mais a pena?</p> <p>P1 – Hmm... Não tinha... Não sentia um... Não me sentia em casa, em casa...</p>	<p>P1 refere que o factor que a fez ponderar o suicídio foi não se sentir em casa. Isto quer dizer que P1 pondera de que forma é que a sua morte/ausência iria ter impacto nas pessoas mais significativas para si, tais como o pai (e a madrasta) e a mãe. No fundo, P1 questiona se os pais se sentiriam afectados com a sua morte, devido ao sentimento de fragilidade face à sua relação com eles.</p>
U.S.46	<p>Não sentia que tinha a atenção que tinha em casa da minha avó, por exemplo. Em casa da minha avó, eu era o centro das atenções e, tendo em conta tudo o que se passou com o meu pai e não sei quê, ainda mais atenção a minha avó e a minha tia me deram.</p>	<p>P1 compara a sua situação em casa, com como se sentia em casa da avó, onde era o foco da atenção dos adultos, especialmente depois da discussão com o pai.</p>
U.S.47	<p>A minha mãe sempre desprezou um bocado essa parte, porque, pronto, ela também tinha um certo desprezo pelo meu pai e acho que nunca aceitou que ele me magoasse... E nunca quis falar comigo sobre isso</p>	<p>P1 refere que a mãe sempre desvalorizou o desejo de atenção de P1 e nunca aceitou que o pai a tivesse magoado, embora nunca queira ter falado com P1 sobre isso.</p>
U.S.48	<p>e eu achei que, naquele momento, precisava da minha mãe e a minha mãe, o que fazia, era proteger o meu irmão, ignorando-me a mim ou discutindo comigo.</p>	<p>P1 menciona que precisava da mãe e que sentiu que ela se focava no filho mais novo, ignorando P1 ou discutindo com ela, fazendo-a sentir-se preterida.</p>
U.S.49	<p>E – Como é que era essa protecção do teu irmão?</p> <p>P1 – Ele tinha sempre razão, quem começava as discussões era eu...</p> <p>E – Mas isso para a tua mãe...</p>	<p>P1 refere que a mãe tomava o lado do irmão, dando-lhe sempre razão e que as discussões eram começadas por P1, na perspectiva da mãe. P1 sente que era a origem das</p>

	P1 – Sim, sim, isto do ponto de vista da minha mãe... Ahmm... Quem fazia sempre mal era eu, ele era um anjinho, ele era Deus na Terra.	discussões e problemas da mãe.
U.S.50	E – E essa atenção que tu recebias, que atenção era essa? P1 – Era dar os miminhos, fazer a comida de que se gosta, claro que não todos os dias, não é? Que eu não posso comer arroz de pato todos os dias, não é? Mas pronto, tipo, quando sabia que eu lá ia, fazia-me sempre um docinho, ou... Eu dizia “Ah, hoje apetece-me isto” e a minha avó fazia-me... E – Foram essas coisas que te marcaram na atenção que te davam? P1 – Sim.. E os miminhos e os beijinhos, os abraçinhos aqui, os abraçinhos ali, o “vamos aqui a um sítio que tu gostas”, o vamos ali, não sei quê...	P1 caracteriza a atenção que recebia como carinhos e afecto, fazerem-lhe a comida que ela gosta mais, sobremesas que ela queria e passeios onde ela gostava de ir.
U.S.51	Não havia mais ninguém, era só eu, pronto... Era o centro das atenções na altura, pronto, era disso que eu precisava...	P1 refere que era a única criança, nessa altura, sendo, por isso, o centro das atenções e refere que era isso que precisava.
U.S.52	E – Há alturas em que precisamos disso, de facto. Portanto, isto com a tua mãe não acontecia? P1 – Não, nem pouco mais ou menos. Era a atenção dirigida...só para o meu irmão.	P1 sente que, depois do nascimento do irmão, a atenção da mãe se dirigiu só para ele.
U.S.53	Eu era um bocado a filha daquele que a traiu, mas eu não tinha culpa nenhuma, eu não pedi para nascer...	P1 sente que era a filha do homem que traiu a sua mãe, mas que não tem culpa disso.
U.S.54	Pronto, mas ela não achava isso, ela se calhar na altura ainda estava um bocado ressentida... Ainda se ressentiu mais com o que ele me fez, mas pronto, eu era a filha daquele que a traiu.	P1 refere que a mãe não achava isso, mas que podia ainda estar ressentida e que ainda ficou mais ressentida com a discussão de P1 com o pai.
U.S.55	E, pronto, isso fez com que... Que sempre existisse uma barreira entre nós.	P1 refere que este ressentimento da mãe para com o pai dela fez com que sempre houvesse uma barreira entre eles.
U.S.56	E – Como foi essa sensação, de pensar que eras a filha de uma pessoa que traiu a tua mãe? O que é que pensavas na altura? P1 – Que eu não tinha pedido para nascer, que já que cá estava, achava que ela me devia tratar de igual modo, como ao meu irmão, porque eu sou eu e o meu pai é o meu pai. Eu não tenho culpa daquilo que ele lhe fez.	P1 sente que a mãe a trata como se ela fosse o pai, isto é, como se ela tivesse traído e magoado a sua mãe.
U.S.57	E – Como é que te sentiste face a esse sentimento da tua mãe?	P1 sente que não tem família nenhuma, nem a do pai (que

	<p>P1 – Senti-me excluída... Senti que, se calhar, não era ali que pertencia, se calhar realmente pertencia à minha tia e à minha avó e não à minha mãe, porque a minha mãe tinha um lar com o meu irmão, com o filho, e com o pai do meu irmão e, se calhar, eu estava ali a mais. Se calhar... Não sei...</p> <p>E – Sentias-te a mais naquela casa...</p> <p>P1 – Exactamente... Se calhar, não pertencia ali.</p>	<p>tinha uma bebé e a madrastra), nem a da mãe (que tem outro filho e um marido). É este sentimento que a faz ponderar se a sua falta é sentida.</p>
U.S.58	<p>Embora o meu padrasto nunca tenha feito... Distinção. Foi sempre mais a minha mãe.</p>	<p>P1 menciona que o padrasto (pai do irmão) nunca fez distinção entre P1 e o irmão.</p>
U.S.59	<p>E – Então é todo um conjunto de coisas que se adicionam até àquele momento... São muitas coisas..</p> <p>P1 – Sim, é... Aquele momento foi mesmo um culminar de discussões e discussões...</p>	<p>P1 sublinha que, no conjunto, foram as várias situações que descreveu que culminaram nos seus pensamentos suicidas.</p>
U.S.60	<p>E – Como é que é isso, de até o teu padrasto, que estava com a tua mãe, não fazer distinção e a tua mãe fazer? Como isso foi vivido?</p> <p>P1 – Com estranheza, não é? Porque se é a minha mãe, e a minha própria mãe faz distinção entre um e outro e o meu padrasto, que não me é nada, não é? ...De sangue... Trata-me de igual modo que trata o filho, quer dizer... Isso sempre foi uma das coisas que eu nunca entendi, que sempre me esteve aqui engasgada em relação à minha mãe, porque, depois pronto, também foi um factor tipo... “Ok, se calhar estou mesmo aqui a mais, se calhar não estou aqui a fazer nada... A minha mãe discute comigo, portanto... Prefere o meu irmão, eu sou a filha daquele que a traiu... Se calhar, olha... R., estás aqui a mais”.</p>	<p>P1 sentia que a mãe diferenciava o tratamento dela e do seu irmão, sentindo que a mãe a trata como se ela a tivesse magoado como o pai o fez e menciona que a mãe ainda se sentia ressentida com o pai.</p> <p>P1 sente com estranheza a sua mãe diferenciar o seu tratamento e o padrasto não o fazer.</p>
U.S.61	<p>E – E essa não distinção do teu padrasto, contigo, não te fez ponderar que, se calhar, não estavas a ser excluída, de facto, daquela família?</p> <p>P1 – Pois, mas na altura não era bem... Isso nem sequer me passou pela cabeça...</p> <p>E – A tua mãe é que era importante...</p> <p>P1 – Exactamente, a minha mãe e o meu pai, não é?...</p>	<p>P1 refere nunca ter pensado que, por o padrasto a tratar de igual modo, ela não estava a ser excluída na família, porque era a mãe e o pai que eram importantes, isto é, P1 sente que não faz falta nem pertence à sua família.</p>
U.S.62	<p>Eram aqueles dois que eram mais importantes e foram aqueles dois que mais falharam comigo, na altura...</p>	<p>P1 sublinha que ambos os pais é que eram importantes para ela e sentiu que ambos falharam com ela, na altura, porque a fizeram sentir que ela não fazia falta na família.</p>
U.S.63	<p>E – Portanto, depois tu não falaste mais com o teu pai?</p> <p>P1 – Não, tive dois, três anos sem falar com ele, mas pronto, depois lá engoli o orgulho e achei</p>	<p>P1 explica que esteve cerca de 2 anos sem falar com o pai e que depois achou que teria de ser ela a engolir o orgulho e ser</p>

	que, se calhar, tinha de ser eu a adulta e ir falar com ele...	mais madura e foi falar com ele.
U.S.64	até porque já tinha duas irmãs pelo caminho, pronto, achei que também as miúdas não tinham culpa nenhuma, não é?	P1 refere que, um dos factores que a fez decidir voltar a falar com o pai foi por ter duas irmãs (filhas do pai), que não tinham culpa do que se estava a passar, tal como ela não tinha culpa da forma como a mãe a tratava, da má relação entre a mãe e o pai e dos problemas com o pai e com a madrasta.
U.S.65	E – Voltando atrás, sobre o que me contaste sobre o 7º ano, que me contaste que estavas muito tempo a chorar e que essa professora reparou nisso... O que é que sentias na altura? P1 – Sentia que estava sozinha, que o meu pai me tinha abandonado e o meu pai sempre foi a pessoa mais importante para mim, até aquela altura... Claro... Sempre foi... O meu pai era tudo o que eu tinha naquela altura, não é? Mesmo tendo a minha mãe, o meu pai era o meu ídolo... Era... Era o meu pai. Todas as raparigas têm um sentimento mais forte pelo pai e, pronto, e eu tinha... E, naquele momento, senti-me completamente abandonada por ele, porque ele tinha preferido acreditar na palavra da minha madrasta, do que na minha...	P1 sente que o seu ídolo, o pai, a abandona e a pretere, resultando, daí, os seus pensamentos suicidas, confrontando-se com o desejo de não existir mais, com o objectivo de perceber se a sua falta seria sentida pelas pessoas mais significativas para si.
U.S.66	Sabendo que ela era capaz de muita coisa, não é? Porque ela tinha 18 anos quando se meteu com ele e ele tinha 30...	P1 refere que o pai sabia que a madrasta era capaz de muita coisa, justificando que ela tinha 18 anos quando conheceu o seu pai, dando a entender que sente que o pai é influenciado e se deixa influenciar pela madrasta.
U.S.67	E – Portanto, este momento, em que choravas na escola, já estavas a sentir que não valia a pena viver mais? P1 – Não, foi antes... Que, se calhar, não estava ali a fazer nada... Mas na discussão com a minha mãe é que isso veio mesmo...	Embora o pai fosse o seu ídolo, P1 sente que foi após a discussão com a mãe que os pensamentos suicidas se tornaram mais intensos.
U.S.68	E – E como é que lidavas com isto, antes da discussão? P1 – Achava que, se calhar, estava a ser exagerada, achava que, se calhar, eram só coisas da minha cabeça... E que, pronto, era só eu a precisar de atenção... Mas que se calhar também estava a precisar de atenção a mais do que aquilo que realmente precisava, achava eu... Que se	Antes da discussão com a mãe, P1 sentiu que os pensamentos suicidas podiam ser exagerados, que poderiam ser só coisas da sua cabeça e da sua necessidade de apoio. Pondera se a mãe teria razão em dizer-lhe que ela era mimada.

	calhar estava a ser muito mimada, que, se calhar, a minha mãe até tinha razão quando dizia que eu era mimada...	
U.S.69	Mas depois... Punha-me a pensar... Então, mas... Tu tás sozinha, quer dizer... O teu pai não quer saber de ti... Se calhar tens razões para isso, se calhar tens razões para precisar de atenção. Era... era isso... O precisar de atenção da minha mãe, não é?	P1 refere que, ao mesmo tempo em que pensa que pode estar a exagerar, com os pensamentos suicidas, também tem razões para isso, visto que se sentia abandonada pelo pai, que não queria saber dela, e que seria também uma razão para precisar de mais atenção da sua mãe.
U.S.70	Porque, quer dizer, é a mãe, é suposto ser a base da vida, não é? E – É a cuidadora... Então não te sentias cuidada pela tua mãe? P1 – Não, sentia que ela me dava a comida, me lavava a roupa, mas não me dava o essencial... E – Que era? P1 – Que era o carinho, a atenção, o amor.. Tinha tudo guardado para o meu irmão...	P1 sente que uma mãe é a base da vida e que não se sentia cuidada pela sua mãe, sentia que ela não lhe dava o essencial, quer era o carinho, a atenção e o amor, que P1 vê como tendo sido guardado só para o seu irmão.
U.S.71	E – Como é que te sentias com isto? P1 – Excluída... Triste... Bastante triste... Daí chorar todos os dias e chegar ao ponto de achar que, se calhar, olha, não estava cá a fazer nada... E – Portanto, todo este período de grande tristeza é despoletado pela discussão com a tua mãe? P1 – (acena com a cabeça)...	P1 sentia-se triste e excluída com a discussão com a mãe, chorando todos os dias e daí resultaram os pensamentos suicidas. P1 sente que a falta de atenção por parte do pai e da mãe querem dizer que a sua falta não é sentida na família, o que faz P1 ponderar o suicídio.
U.S.72	Já nem me lembro porquê, mas lembro-me dela ter discutido comigo, ter desatado aos berros, eu ter desatado a chorar, depois sai do quarto, eu mandei mensagem às minhas amigas... Sentei-me e comecei a pensar... De facto, se calhar, não estava cá a fazer nada... Desliguei o telemóvel. Entretanto a minha mãe aparece-me no quarto e diz-me “vai já para a sala!”. Eu a pensar para mim.. “Mas eu não... Mas o que é que eu estou aqui a fazer? Tipo... Não é isto que eu quero”.	P1 descreve a discussão que teve com a mãe, não se lembrando bem do que a iniciou, mas lembra-se da mãe gritar com ela, ela ter ficado a chorar, quando a mãe saiu do quarto. Manda mensagem às amigas e começa a ter pensamentos suicidas e desliga o telemóvel. A mãe aparece no quarto de novo, manda-a para a sala, embora não fosse isso que ela quisesse e sentisse que não estava ali a fazer nada.
U.S.73	E pronto, depois, nessa noite deitei-me e organizei as ideias e achei que, se calhar... A minha vida era mais importante do que qualquer outra pessoa...	P1 refere que, quando se deitou, organizou as ideias e pensou que a sua vida seria

		mais importante do que qualquer outra pessoa.
U.S.74	<p>E – E como é que chegaste a essa organização de ideias e a essa conclusão?</p> <p>P1 – Nem eu sei...(riso) Pelas mensagens...Sei lá, pelas mensagens das minhas amigas, que me diziam... Que me responderam logo “não faças isso, não faças nada do que estás a pensar fazer”... E também, porque depois pronto, depois da discussão com a minha mãe, a minha mãe viu que, se calhar, exagerou um bocadinho e... pronto, começou a falar comigo normalmente e eu...</p>	P1 reflecte que se conseguiu organizar devido às mensagens de apoio das amigas e ao facto da mãe ter visto que tinha exagerado e ter ido falar com P1 normalmente. Isto é, P1 sentiu que, de alguma forma, para as amigas e para a mãe, a sua ausência iria ser sentida, iria fazer-lhes falta e era-lhes importante. Isto fez P1 sentir-se mais apoiada.
U.S.75	<p>Acho que foi nessa altura que lhe disse tudo o que sentia...</p> <p>E – Tudo...</p> <p>P1 – Grande parte das coisas, não lhe disse tudo, não é? Há sempre algo que fica cá... Mas disse-lhe bastantes coisas e, pronto, acho que isso ajudou bastante o facto de verbalizar as coisas e de chamar as coisas pelos nomes...</p>	P1 refere que disse à mãe aquilo que sentia, embora houvesse sempre coisas por dizer, mas que a ajudou verbalizar os seus sentimentos.
U.S.76	<p>E - Isso de facto, às vezes, é muito importante... Que coisas lhe disseste?</p> <p>P1 – Achei... Disse-lhe que, se calhar, ela estava a exagerar, que o meu pai não queria saber de mim e que eu precisava da atenção dela... Tanta quanto o meu padrasto ma dava... Quer dizer, o meu padrasto não me dava tanta atenção, não é, mas pronto, não fazia a distinção que ela fazia... Achei...</p>	P1 verbaliza que não se sente valorizada pelo pai e mãe e que sente que não faz falta, porque o pai não queria saber dela e ela precisava da sua atenção, de sentir que fazia falta, de igual forma ao que o padrasto fazia com ela e com o irmão, embora ela não precisasse da atenção do padrasto.
U.S.77	<p>Disse-lhe que, se calhar... ao ela não querer saber tanto de mim e mais do meu irmão, se calhar um dia iria acabar por me perder... Já não me lembro das palavras, mas foi algo assim deste género... Não só de acabar com a minha vida, mas de, também, de ir viver com a minha avó, sair de casa e dizer que estava farta daquilo e, se calhar...</p>	P1 diz à mãe que, por focar tanto a sua atenção no irmão, ainda a poderá perder, não só por causa dos seus pensamentos suicidas, mas também porque P1 já sentia vontade de sair de casa e ir viver com a avó. Isto é, P1 sente que não faz falta à sua mãe.
U.S.78	<p>E, ela, pronto, aí caiu nela e percebeu que, se calhar, eu precisava da atenção que dizia que precisava, porque não é, quer dizer...</p>	P1 sente que a mãe, finalmente, a consegue compreender e valorizar a sua necessidade de se sentir importante e receber a atenção que pedia aos pais.
U.S.79	<p>E disse-lhe também que me sentia sozinha, quer dizer... O meu pai... Já chegava o meu pai não querer saber de mim, não precisava também que ela não quisesse saber...</p>	P1 diz também, à mãe, que se sentia sozinha e que não precisava que, para além do pai, que a mãe também não

		quisesse saber dela, isto é, P1 acabou por sentir que não fazia falta a ambos os pais.
U.S.80	Como sempre, eu estava a ser exagerada, mas acho que depois lá caiu nela, e lá mudou... Lá as coisas mudaram...	P1 menciona que a mãe sentiu isso como um exagero, mas que, eventualmente, percebeu e houve uma mudança.
U.S.81	E – E como é que sentiste que foi esse momento, em que pudeste, finalmente, dizer à tua mãe aquilo que te ia na alma, aquilo que sentias à algum tempo? Como foi isso para ti? P1 - Foi um alívio! Deitei tudo cá para fora, tudo aquilo que tinha cá entalado à não sei quantos meses, não sei quantos anos, consegui finalmente, dizer tudo o que queria à minha mãe e abrir-lhe minimamente, os olhos...	P1 descreve o momento em que verbalizou os seus sentimentos à mãe como um alívio poder dizer tudo o que sentiu durante muito tempo e que conseguiu que o ela percebesse.
U.S.82	Porque ninguém dá atenção a uma criança de 12 anos, acham sempre que as crianças de 12 anos nunca sabem o que é que estão a dizer... (suspiro)	P1 diz que não dão atenção a uma criança de 12 anos, porque sente que os adultos desvalorizam as palavras de uma criança dessa idade, logo, desvalorizam as suas palavras, quando lhes tentou comunicar que sentia que não lhes fazia falta e que não se sentia pertencente à sua família.
U.S.83	Mas pronto... Foi um alívio, foi... Era o que eu estava a precisar na altura, também... E..	P1 sublinha o alívio que foi poder verbalizar os seus sentimentos e que sentia uma grande necessidade de o fazer.
U.S.84	De perceber que, realmente, as minhas amigas... Aquelas que eu considerava minhas amigas, se calhar, eram mesmo minhas amigas, e que, pronto, se importavam comigo... Pronto, não o precisavam de o dizer todos os dias, mas que realmente se importavam comigo... Eu lembro-me também, de achar que as minhas amigas não gostavam de mim, pronto, mas lá está,	P1 refere também que foi importante perceber que as amigas realmente se importavam com ela, isto é, que também lhes fazia falta, porque achava que elas não gostavam realmente dela.
U.S.85	porque precisava da atenção extra... Precisava da atenção de ter 12 anos e da atenção extra de não ter o meu pai comigo, não é?...	P1 menciona que precisava de mais apoio, por não ter o seu pai consigo.
U.S.86	As minhas amigas... Afinal percebi que, se calhar, elas até gostavam de mim, se calhar eu é que estava a ser exagerada... E – Também tinhas esses sentimentos para com elas? P1 – Sim... E – Que sentimentos eram esses? P1 - Que elas estavam comigo só por estar, sei lá... Não... Se calhar não gostavam tanto de mim como eu gostava delas...	P1 sente como exagero ter duvidado do afecto das amigas por ela, que poderiam não gostar tanto dela como ela gostava delas, mas que acabou por perceber que, de facto, gostavam dela.

U.S.87	Isso sempre foi o meu defeito, gostar mais das pessoas do que elas gostam de mim...	P1 menciona que sempre sentiu que gosta mais das pessoas do que as pessoas gostam dela e sente isso como um defeito.
U.S.88	Pronto, se calhar achava que.. Achava que elas não... Que gostavam mais umas das outras do que gostavam de mim... Sentia-me, pronto, que , se calhar, era o patinho feio, sem elas gostarem, não é? Com elas gostando, mas não gostando tanto de mim como gostavam umas das outras...	P1 explica que sentia que as suas amigas gostavam mais umas das outras do que dela, sentia-se como o “patinho feio”.
U.S.89	E – E como foi, sentir que tens pessoas que demonstram que gostam de ti e que se preocupam contigo?... Isto teve influência na tua ideia em acabar com tudo... P1 – Sim, sim, passou-me logo... Ficou... Ainda ficou em suspenso, não é? Assim, uns diazinhos, umas semanazinhas... Mas pronto, depois fui convivendo com elas e fui... Cada vez que me passava isso pela cabeça, eu lembrava-me do que elas me tinham dito e lembrava-me, pronto, que se calhar... Elas não o precisavam de demonstrar todos os dias, mesmo, não é? E... pronto....	P1 sente que a preocupação das amigas com ela a fez sentir muito melhor, face aos seus pensamentos suicidas, embora estes ainda tenham ficado em suspenso durante algum tempo, mas que se lembrava das amigas e lembrando-se das palavras delas, que lhe demonstravam que P1 lhes fazia falta, quando tinha pensamentos suicidas.
U.S.90	Se calhar tinha a atenção de... Da minha mãe, também melhorou para comigo... As coisas mudaram por casa, também, por pouco tempo, mas pronto...	P1 refere que o apoio da mãe para consigo melhorou e a dinâmica familiar mudou, mas por pouco tempo.
U.S.91	Os 12 anos são uma fase difícil... Achamos sempre que precisamos de mais...	P1 menciona que a fase dos 12 anos é difícil e que sentiu que precisava ainda de mais apoio e demonstrações de que era importante e fazia falta aos outros.
U.S.92	E – A adolescência é sempre complicada para todos... Mais alguma coisa que te lembres, que seja relevante? P1 – (acena que não com a cabeça) E – Como não te tinhas lembrado das tuas amigas até então... Nota-se que, de facto, foram importantes, nesta situação... P1 – Sim, elas foram... Um... Foram... Algo muito importante naquela altura, porque não... Eu achava que não tinha mais ninguém, não é?... O meu pai não queria saber de mim, a minha mãe discutia comigo, pronto, refugiei-me bastante na escola, nas minhas amigas e nas minhas professoras, principalmente na minha directora de turma, que me ajudou bastante...	P1 refere que se refugiou na escola, nas amigas e na directora de turma, que a ajudaram, para ultrapassar a situação com o pai e com a mãe.
U.S.93	E – Essa que tu falaste ainda há bocado...	P1 menciona que estas pessoas foram o suporte dela durante

	<p>P1 – Sim, sim... Pronto, foram o meu suporte durante bastante tempo...</p> <p>E – Ok... Então e queres adicionar mais alguma coisa, que sintas que possa ser relevante?</p> <p>P1 – (acena que não com a cabeça)... Não.. Acho que está tudo...</p> <p>E – Ok, então acabamos assim, obrigado.</p>	<p>muito tempo e que não tem mais nada de relevante a ser dito.</p>
--	---	---

Tabela 2 - Participante N° 2 – P2

Unidades de Significado	P2	Passo 3
U.S.1	E – Como foi, para ti, a experiência de desejar morrer ou de ponderar sobre isto? P2 – Não sei se alguma vez desejei, realmente, morrer, mas já pensei... houve momentos em que pensei que talvez aquilo que estivesse a passar não tivesse uma razão de ser...assim... que era melhor eu não estar cá. Basicamente, é isso...	P2 refere não saber se o desejo que sentiu foi de morrer, realmente, mas refere ter havido momentos em que pensou que não tinha razões para viver e que seria melhor não estar cá.
U.S.2	E, assim, o momento que eu me lembro, onde isso aconteceu, que foi mais importante, coincidiu com o 2º ano da faculdade,	O momento mais importante/relevante, para P2, em que desejou morrer, coincidiu com o 2º ano da faculdade.
U.S.3	que acho que é o ano... É um ano assim difícil para todos...em que eu não..achava que isto afinal não era assim nada de especial, que estava a pagar imenso dinheiro e que afinal não estava a gostar...	P2 sente que esse ano lectivo é difícil e sentiu-se desmotivada com o curso e sem orientação.
U.S.4	Entretanto, também coincidiu com o luto tardio que eu fiz da perda dos meus avós, apesar da minha avó estar viva ainda... Estava acamada e perdeu todas as faculdades... físicas e mentais e assim... E , apesar disso ter acontecido há dois anos atrás e de eu também já ter perdido o meu avô há dois anos atrás... Foi no 2º ano que eu fui abaixo e que realmente senti que fiz o luto. E, isto, para se perceber, eu tenho de explicar...	Para além da desmotivação com o curso, P2 sente que o luto tardio que fez dos avós (o avô morreu e a avó ficou acamada e perdeu as faculdades mentais) também foi relevante para os pensamentos suicidas.
U.S.5	Os meus avós maternos foram pessoas muito importantes na minha vida, no sentido em que eles foram as minhas figuras maternal e paternal...	P2 sente que os seus avós foram as suas figuras parentais durante a sua vida.
U.S.6	E descobri que não tinha, afinal, relação nenhuma com os meus pais, que era tudo muito estranho... Que eu tinha construído uma coisa...	P2, com a morte dos seus avós, confronta-se com o facto de não ter nenhum tipo de relação com os seus pais, visto que tinham sido os avós as suas figuras parentais.
U.S.7	Apesar de eu viver com eles, vivíamos os 5 juntos, os meus avós maternos, os meus pais e eu. Mas...	P2 refere que vivia na mesma casa, com os avós e com os pais.
U.S.8	De certa forma, os meus pais delegaram as suas funções nos meus avós e eu descobri que, afinal, eu não tinha relação nenhuma com os meus pais e nem sequer tinha memórias com os meus pais, porque até as férias eram passadas com os meus avós...	P2 explica que os seus pais delegaram as suas funções parentais aos avós de P2 e que, por essa razão, tudo o que ela viveu foi com os avós, incluindo as férias.

U.S.9	E... Foi assim, um confronto de situações que me fizeram... Para já, tinha um grande abatimento, não saía de casa, não vinha às aulas, nem sequer saía de casa para ir para a borgia (sorriso), ficava mesmo em casa de pijama, não me apetecia fazer nada.	P2 descreve os seus sentimentos neste período: abatimento e apatia. Não saía de casa, quer para ir às aulas, quer para estar com pares ou amigos, isolando-se.
U.S.10	E o que me valeu aí foram alguns amigos, que perceberam que.. Algumas amigas, neste caso, que perceberam que eu não estava bem. E... Foram mesmo lá a casa, arrancar-me e obrigar-me a sair e puxar-me... Mas foi nessa altura que... Eu pensei que...	P2 explica que foram alguns amigos que perceberam que ele não estava bem e que insistiram com ela para sair de casa.
U.S.11	Uma vida assim não tinha interesse nenhum, se calhar mais valia eu não estar aqui, a chatear os meus pais... (sorriso) Mas nunca ... pensei.... que... queria morrer desta ou daquela forma.	P2 refere que é no momento em que os amigos lá vão a casa que ela se apercebe dos seus pensamentos suicidas, de que não queria estar ali, a chatear os pais, mas que nunca chegou a pensar como é que iria morrer.
U.S.12	E – Não pensaste na forma... P2 – Não pensei na forma, pensei que se calhar, era melhor não estar cá, mas não pensei na forma.	P1 sublinha que, embora tenha tido pensamentos suicidas, nunca chegou a pensar em como o iria fazer.
U.S.13	E – Estavas-me a dizer que os teus amigos te vieram arrancar de casa, daquela experiência que estavas a ter, aquela vivência de...não sei se tristeza, mas pelo menos de alguma apatia, de não te apetecer fazer nada.. O que é que aconteceu exactamente? O que é que estavas a sentir, nessa altura? P2 – Olha... Sei que era muito difícil para mim sair de casa, muito difícil para mim conversar com pessoas e encarar pessoas, até mesmo os meus pais... Não chorava, era um abatimento muito grande, lembro-me das primeiras vezes que saí de casa... Isto, eu tive para aí 3 meses em casa, por isso...	Para P2, era muito difícil sair do isolamento que impôs a si própria, encarar e relacionar-se com as pessoas, incluindo os seus pais. Explica que sentia um grande abatimento, mas que não chorava, tendo estado quase 3 meses em casa, nesta situação.
U.S.14	Das primeiras vezes que saí de casa, lembro-me de achar muito estranho subir as escadas do metro, descer as escadas do metro, achava aquilo tudo muito estranho, muita gente, fazia-me muita confusão.	Das primeiras vezes que saiu de casa, a exposição a muitas pessoas e a actividade física foram sentidas com estranheza, por P2.
U.S.15	Entretanto, também... Refugiei-me na comida, engordei imenso,	P2 também se refugiou na comida, durante o seu momento de reclusão.
U.S.16	tinha a auto-estima baixa... Mais coisas... Ahm...	P2 refere que a sua baixa auto-estima também foi relevante para a ideação suicida.

U.S.17	Sentia que tinha perdido os meus pilares, que eram os meus avós e sentia que estava sozinha. Apesar de os meus pais fazerem os possíveis e de eu ter amigos. Eu sentia que, na verdade, estava sozinha e que as pessoas que realmente se importavam comigo e que eu sabia, que tinha a certeza absoluta que fariam tudo para que eu estivesse bem...e tivesse em segurança, já não estavam cá. E, então, eu sentia-me sozinha... Não sentia que eles me tinham abandonado... Mas sentia-me sozinha.	P2 sente a perda dos avós como uma perda do seu suporte e, sem eles, sente-se sozinha, muito embora ainda tenha os pais e amigos. P2 sente que os avós eram as pessoas que a amavam incondicionalmente e que, sem estes, estava sozinha no mundo.
U.S.18	E – Disseste-me que o teu avô faleceu e que a tua avó perdeu as faculdades mentais e físicas, isso aconteceu quando? Para me contextualizares... P2 – Foi... Eu tive um ano só a fazer Matemática, ou seja, foi... No fim do 12º ano... No ano a seguir. Foi em Janeiro do ano a seguir.	P2 contextualiza temporalmente a morte do avô e a doença da avó.
U.S.19	E... A minha avó teve um AVC. Ela era a matriarca da família.. E o meu avô, poucas semanas depois... (Reformula) Poucos meses depois... Exactamente, poucos meses depois, adoeceu, ficou com insuficiência renal e assim... E foi para o hospital. Entretanto, o meu avô faleceu, eu estava no 1º ano da faculdade, já... E a minha avó continuou assim... Acamada, ela nunca recuperou, durante uns 3 anos... E, pronto.	A avó de P2 ficou doente e o avô faleceu, já quando ela estava no 1º ano da faculdade. A avó nunca chegou a recuperar e teve 3 anos acamada.
U.S.20	Mas, a tristeza só aconteceu mesmo no 2º ano...	P2 sublinha que estes acontecimentos só lhe causaram tristeza no 2º ano da faculdade.
U.S.21	E – Disseste-me que fizeste um luto tardio... P2 – Eu acho que sim... E - Então? Fala-me um bocadinho sobre isso... P2 – Porque, o meu avô faleceu no início do 1º ano, em Setembro, andávamos nós na época de praxes, e eu até... Eu vinha e continuei a vir, porque achei que não me ia adaptar se não viesse e não sei quê... (em tom de brincadeira/gozo) O drama, o horror... Mas não me importo de ter vindo e acho que me fez bem, porque senão ia viver aquela situação muito mais... intensamente...	O avô de P2 faleceu em setembro, que coincidiu com a época de praxes, que P2 considerou como importante, tanto porque isso a permitiu integrar-se e adaptar-se, e também a ajudou a não viver a perda do avô de fora tão intensa.
U.S.22	Porque é que eu acho que fiz o luto tardio? Porque... A minha mãe sempre foi uma pessoa muito nervosa... Ela tem...alguns problemas, ela somatiza muito. (Rise) Aparecem-lhe umas feridas nas pernas, que ninguém sabe o porquê, é associado ao sistema nervoso, quando ela está mais enervada, aparecem-lhe assim. E então, há, na família, uma grande tentativa de resguardar a minha mãe das coisas mais... tensas... E, nessa tentativa, eu também... Eu tentei não chorar a morte do meu avô, não partilhei, e não fiz	P2 explica que o luto foi tardio, porque a família sempre tentou proteger a mãe, que tem problemas associados ao nervosismo, sendo que ela própria não expressou nem elaborou a perda do avô.

	uma série de coisas que, se calhar, me teriam, também, aliviado e não teria, depois, acumulado tudo...	
U.S.23	e também tive muito envolvida, principalmente no ano antes de entrar para a faculdade, quando a minha avó adoeceu, precisamente, tive muito envolvida nos cuidados da minha avó... Até que depois, tive que me afastar, porque aquilo estava a ser demais...	Para além de não expressar os seus sentimentos pela morte do avô, P2 refere que também se ocupou muito com os cuidados da avó, até ter de se afastar, por se ter sentido sobrecarregada emocionalmente.
U.S.24	E... E, então, acho que só tive tempo de assentar e de olhar...sentir aquilo que eu realmente estava a sentir, aí, no 2º ano... Porque, entretanto, estava muito envolvida com a minha avó, muito preocupada com a minha mãe, também estava preocupada com a faculdade, porque era o 1º ano, um grande entusiasmo... E, depois, no 2º ano, é que foi tudo...	P2 pensa que só no 2º ano é que teve consciência de quão emocionalmente sobrecarregada se sentia, após ter vivido quase 2 anos de muitas preocupações (com a fragilidade da mãe e os cuidados da avó) e agitação (1º ano da faculdade).
U.S.25	E – Como é que foi isso, como é que isso se gerou, em ti? Como é que isso “caiu”, como tu disseste? P2 – Olha... caiu, porque também não estava satisfeita com as cadeiras, e, não tava a aprender psicologia, porque nós não aprendemos psicologia, na licenciatura, e... Deixei de vir às aulas, e depois quanto mais ficava em casa, mais me isolava e quanto mais me isolava... Não é mais sozinha me sentia, porque eu já me sentia sozinha antes... Ahm... Mas mais sentia que ninguém compreendia o que eu sentia... E... E pronto..	P2 refere que a desmotivação com o 2º ano, as suas cadeiras e conteúdos leccionados, por não serem como as expectativas de P2. Com essa desmotivação, P2 deixa de ir às aulas e isola-se, sentindo-se cada vez mais incompreendida.
U.S.26	E – Disseste que já te sentias sozinha antes... que antes é este? P2 – ...Foi quando perdi os meus avós... Eu considero que perdi a minha avó, quando ela teve o AVC, porque ela deixou de ser o que era... E a partir daí fiquei um bocado à minha sorte... Eu considere que tinha ficado um bocado à minha sorte, foi a partir daí... Portanto... Desde antes de entrar na faculdade...	P2 refere que começou a sentir-se sozinha aquando da morte do avô e da doença da avó, que foi antes de entrar para a faculdade.
U.S.27	E - Portanto, esse sentimento de estares sozinha estava em ti... P2 - Exactamente... E – ...Mas não estava, no total? Visto que, só no 2º ano, depois, é que isso caiu, de facto, em ti... começaste a pensar mais...sobre isso... P2 – Acho que estava em mim, mas eu não o tinha deixado tomar conta de mim... Porque tinha muita coisa para fazer... Queria ajudar a minha mãe, queria tomar conta da faculdade...	P2 refere que se começa a sentir sozinha aquando a perda dos avós, tais como eles eram antes, para si, mas não se tinha permitido ficar/estar sozinha (tendo-se ocupado com outras pessoas) até ao seu 2º ano.

U.S.28	No 1º ano, eu também estive envolvida em muitos... Em muitas actividades da faculdade... E portanto, eu tinha muita coisa para fazer...	P2 sublinha, de novo, o evitamento que fez da solidão que sentia, ocupando-se com outras pessoas e actividades.
U.S.29	No meu 2º ano, quando eu desmotivei mais... Deixei que.. Isso tomasse conta de mim... Mas acho que foi importante ter deixado.. Ter-me deixado ir abaixo.. Porque... Fiz o luto, que é uma coisa muito importante...	P2 considera importante ter-se confrontado com a solidão que sentia e tê-la experienciado, porque sentiu que isso lhe deu o espaço e tempo que precisava para fazer o luto dos avós.
U.S.30	E... E para além disso, acho que, quando voltei, quando regresssei, vim mais forte e mais consciente daquilo que eu era capaz e com mais... capacidade para.. testar os meus limites...	P2 sente que, depois de ter feito o luto dos avós se sentiu mais forte, consciente de si própria e mais capaz de testar os seus limites.
U.S.31	E - De que forma é que esse tempo te ajudou, a seres assim, quando voltaste... Como é que tu consideras que isso foi importante? P2 - Eu não sei explicar, mas eu acho que ter estado sozinha e ter-me isolado... Ahm.. Me ajudou a arrumar uma série de coisas...	P2 sente que a sua solidão a ajudou a organizar-se.
U.S.32	Por acaso isso é curioso, nunca tinha pensado nisso... Mas, que... Sempre que eu tenho algum problema, ou estou preocupada com alguma coisa, a minha tendência é isolar-me e não a partilhar com os outros... E... espero que isso se resolva, ou sozinho, de alguma forma... Mas a minha tendência... Eu já não sei... Não sei se ainda é, mas pelo menos, era essa... E pronto, depois, nessa altura, esse isolar-me... E.. estar muito tempo sozinha, e pensar... e organizar as coisas... pronto..	P2 associa a eventual procura da solidão a algo que lhe é recorrente fazer, noutros momentos de preocupação.
U.S.33	E - O que é que organizaste? P2 - Foi, essencialmente, a morte dos meus avós, eu acho que foi essencialmente isso...	P2 tentou elaborar para si própria o impacto que a morte dos avós teve nela.
U.S.34	Também tentei organizar na minha cabeça, o novo papel dos meus pais... E - Isso é importante, de facto... P2 - Tomar consciência disso...que eles afinal nunca tinham... Tomar consciência disso e perceber que eles não têm culpa disso... Quer dizer, enfim, têm responsabilidade, mas... Eles não fizeram por mal.. E... Tentar, agora, criar uma disponibilidade de criar uma relação com eles, de criar memórias com eles, desculpabilizá-los disso que... enfim, deles terem delegado as suas funções... E acho que foi importante nessas duas... Nessas três áreas, no luto dos meus	Para além da morte dos avós e do impacto em si, P2 também sente que teve de desculpabilizar os pais pela falta de relação com ela e tentar desenvolver uma disponibilidade dentro de si para se relacionar com eles, desta vez, mais como seus pais.

	avós, arrumar tudo e este enquadrar destes novos pais...	
U.S.35	<p>E - Portanto, segundo o que me dizes, é que... É, ao mesmo tempo que essa sensação de estar sozinha te levou abaixo, também te permitiu uma reorganização, é isso?</p> <p>P2 - Sim... Mas foi importante que alguém me tivesse puxado outra vez à realidade, porque... Não sei se teria conseguido voltar sozinha... Quer dizer, não sei... Mas... Foi importante..</p>	P2 sente que a solidão foi importante, porque lhe permitiu elaborar a perda dos avós, tal como P2 os conhecia, a falta de relação com os seus pais e criar em si uma vontade em relacionar-se com eles como seus pais. P2 considera que foi determinante que as amigas a tivessem ajudado a sair do seu isolamento, pois permitiram que ela se sentisse apoiada e enfrentar uma nova forma de estar-no-mundo.
U.S.36	E não.. Não achei que tivessem invadido o meu espaço, essas amigas que foram lá e puxaram por mim... Não achei que tivessem invadido o meu espaço, ou que tivessem desrespeitado... aquele tempo que eu tinha pedido para mim mesma... Achei que fizeram bem, que estavam preocupadas... E que fizeram bem, porque eu não sei se teria conseguido voltar...por mim própria...	P2 valoriza a atitude de apoio das amigas e pensa que, sem o apoio delas, não teria conseguido continuar a viver a sua vida, com todas as perdas que viveu.
U.S.37	<p>E – (Sorriso).. Ainda bem. E, voltando à parte inicial, desculpa... Do pensar... Como é que me tinhas dito? Que não valia a pena?</p> <p>P2 – Sim... Agora reformulo... (ri-se)</p> <p>E - Podes reformular como quiseres.</p> <p>P2 – Que estava sozinha, que na verdade, que não havia... Não sei se estou a conseguir passar aquilo que eu quero passar... É que, aquelas pessoas, eu sabia que estavam ali realmente para tudo... Eu tinha a certeza absoluta que, fosse eu onde fosse, fizesse eu o que fizesse, que eu voltava a casa e aquelas pessoas iam estar lá... Eram o meu porto seguro, como se costuma dizer... Faziam parte da minha identidade, na verdade...</p>	P2 tenta reformular e explicar a sua experiência da ideação suicida: que, vendo-se sem as duas pessoas que a apoiavam incondicionalmente, se sentiu sozinha e, que, de certa forma, perdeu parte da sua identidade, pois não sabia existir o apoio deles.
U.S.38	E ao tê-las perdido, eu perdi parte da minha identidade... Porque eu não sabia ser sem aquelas pessoas... Era uma relação tão fusional, se calhar... Não digo que fosse saudável, mas, na realidade, eu não sabia ser sem aquelas pessoas... Então... E desapareceram quase as duas ao... Quer dizer, a minha avó não faleceu, mas, com o AVC, desapareceram, como eu os conhecia, os dois ao mesmo tempo... quase ao mesmo tempo...	P2 refere que, tendo perdido essas duas pessoas, que tanto a apoiavam e que faziam parte da sua identidade, que, para viver após aquela perda, P2 teve de lidar com uma perda de parte da sua identidade e aprender a existir sem essas pessoas.

U.S.39	<p>E - Como é que isso foi vivido em ti?</p> <p>P2 - Foi dessa forma.. Eu não sei ser assim, eu nunca fui assim, eu nunca fui sem eles, agora como é que eu vou ser? Era como se me tivessem tirado a minha espinha dorsal... Eu não tenho estrutura...</p> <p>E - ...Para existir assim?</p> <p>P2 – Para existir assim, exactamente...</p> <p>E – Então, o teu pensamento, nessa altura foi, se calhar, que não vale a pena, ou mais... eu não sei ser assim?</p> <p>P2 – Acho que foi mais isso, de eu não sei ser assim...</p>	P2 sente que, com esta perda, não sabe existir sem essas pessoas.
U.S.40	<p>E - E a tua apatia, sentes que vem daí?</p> <p>P2 – Eu acho que sim...</p> <p>E – Portanto, sentes que, de facto, eu não quero mais isto, eu não consigo mais, eu... ponderaste que, se calhar, não valia a pena viver mais?</p> <p>P2 - Eu acho que estava cansada... de...me fazer de forte... Que, na verdade, não era assim tanto... E então... Pois... Se calhar achei que não valia a pena existir mais...</p>	P2 refere que a sua ideação suicida pode originar de um cansaço em tentar ser forte, isto é, em estar constantemente a ter de lidar com a morte dos avós e a falta de apoio que sentia, não podendo, ao mesmo tempo, expressá-la, nem demonstrar o quão frágil se sentia. É este cansaço que a fez sentir que não valeria a pena existir mais daquela forma.
U.S.41	<p>E – Estava cansada...</p> <p>P2 - Eu estava cansada...de... não sei... Estava cansada, se calhar, de... Se calhar esta nova existência dava mais trabalho...</p> <p>E – Então?</p> <p>P2 – Porque antes eu tinha sempre... A espinha dorsal. E agora não tinha. Agora tinha de me segurar a mim própria... E agora estava cansada disso...</p>	P2 sente que, existir sem relação com os pais e sem o apoio dos avós, ela teria de se apoiar a si própria e sentiu-se cansada disso, por ser esgotante para si. É por isto que precisava que as amigas a fossem ajudar, sendo elas vistas como uma fonte de apoio que, até aquele momento, P2 achava que já não tinha.
U.S.42	<p>E - E esse cansaço, levou-te para esse isolamento?</p> <p>P2 – Sim, porque o mundo era mais difícil do que o que eu pensava...</p> <p>E - Às vezes acontece... Nós repararmos nisso..</p>	P2 sente que, ao sentir-se cansada, se isola, por ser muito difícil estar assim.
U.S.43	<p>P2 – (sorriso)... Era mais difícil do que o que eu pensava e eu estava mais frágil do que o que era antes... E, por isso, era melhor isolar-me, se calhar, por isso...</p>	P2 sentia-se frágil e pouco capaz de continuar a existir desta forma.
U.S.44	<p>E – Lembras-te de mais alguma coisa relevante, que tenhas pensado?</p> <p>P2 - Lembrei-me de uma coisa à bocado, mas esqueci-me..</p> <p>E – Tens todo o tempo para pensar..</p>	P2 esquece-se do que ia a dizer.

	P2 – (sorriso) Sim, pode ser que surja... Já não me lembro...	
U.S.45	E – Ahm... Portanto, vou tentar ajudar... Lembraste de mais alguém ou de alguma situação que foi relevante para este sentimento de cansaço, de isto já não vale a pena? Mais alguma coisa que tenha contribuído, antes ou depois? P2 – Não sei, eu sempre fui muito insegura e assim.. E tivesse isto acontecido nesta altura ou tivesse acontecido noutra, pronto, ia ser muito difícil.. Ahm.. Mas, nesta altura, acho que foi mais relevante, porque	P2 sente que algumas das suas características pessoais também podem ter contribuído para esse cansaço, como por exemplo, ser insegura.
U.S.46	estava um bocado perdida sobre aquilo que eu queria fazer, e... Sobre aquilo que eu era e sobre aquilo que a minha família era...	Ter-se sentido perdida no contexto escolar também influencia e fragiliza P2.
U.S.47	porque, como eu disse, a minha avó era a matriarca da família e, quando isto lhe aconteceu, a família desmoronou-se completamente...	Para além disto, a família de P2 também se desorganizou, não podendo ser uma fonte de apoio para P2, sendo, ao invés, mais uma fonte de preocupação.
U.S.48	Foi muito interessante de observar... (ri-se) Foi muito engraçado, como... um acontecimento numa única pessoa, pode desmoronar uma família inteira... E de uma pessoa que, se calhar, não parecia assim tão activa na família, mas, na verdade era... Muito inteligente...	P2 refere ser interessante como toda a família estava apoiada na sua avó e o impacto negativo que a sua morte e a sua falta tiveram, na família.
U.S.49	E, então, eu acho que, foi um conjunto... Foi a família, a escola também não estava satisfeita... Se calhar, a rede de suporte na família também não era assim tão forte... Ou pensava eu que não era... E, conjugou-se tudo...	P2 une os factores familiares, escolares e a falta de apoio que despoletaram os seus pensamentos suicidas.
U.S.50	E – E falaste-me, também, desse sentimento de estares perdida... P2 – Olha... Estava perdida porque, eu queria muito entrar para esta faculdade e queria muito tirar este curso... Percebi que afinal... No 1º ano, eu adorei, tive melhores notas do que aquilo que eu pensava, mas o 1º ano é uma treta (ri-se) não é nada daquilo que é o resto... E no 2º ano apanhamos aquele baque... Eu já não tinha a certeza que era isto que eu queria mesmo... Eu já não tinha a certeza que tinha vocação para isto... Portanto, os meus objectivos assim, académicos e tudo isso, estavam abanados...	Os factores escolares são, principalmente, o confronto com as suas expectativas sobre o curso e a sua desmotivação, que geraram dúvida sobre a sua continuidade no curso e sobre a sua vocação para psicologia, o que deixou P2 muito abalada.
U.S.51	Depois, a questão da minha família, também estava completamente desfeita e também não tinha o background que é suposto ter..	P2 explica que toda a família sente o impacto da morte da avó e, por isso, ela fica sem rede de apoio.
U.S.52	A questão da morte dos meus avós que afectou... Eu considero que afectou a minha identidade, um bocadinho... também... foi o que foi...	P2 volta a falar da sua identidade, que P2 sente que foi afectada pela morte dos avós.

U.S.53	Então, acho que estas coisas todas conjugadas fizeram...deram o resultado que deram...	P2 considera que todo o conjunto contribuía para os seus pensamentos suicidas.
U.S.54	Mas, se calhar já há características em mim que... levavam a que isto acontecesse... Falta de segurança, falta de auto-estima..	P2 sente que, para além das circunstâncias que descreve, a morte dos avós, o desmoronamento da família, etc, também as suas características pessoas podem ter contribuído para o seu isolamento e os seus pensamentos suicidas, tais como a insegurança e a falta de auto-estima.
U.S.55	E – Descreve-me um pouco o que é sentires-te com auto-estima baixa, ou com falta de auto-estima.. Como é essa sensação? P2 – Essa sensação, olha, é achar muitas vezes que eu sei o que é que estou a fazer, mas mesmo assim não sou capaz.. porquê? Simplesmente porque sou eu... Eu não sei se sei explicar isto muito bem... Mas é uma coisa que.. que... Que vem desde criança... Muitas vezes parece que, só porque sou eu, eu não ...mereço...ou... eu não tenho capacidades para fazer isto ou aquilo ou para atingir isto ou aquilo e às vezes fico muito surpreendida...	P2 descreve o que sentir-se com baixa auto-estima, que, para si, é baseada num sentimento de incapacidade e de que não merece. No entanto, P2 demonstra que, por vezes, desvaloriza as suas capacidades, surpreendendo-se consigo própria quando é, de facto, capaz.
U.S.56	E – De forma positiva? P2 – Sim, positiva...Com coisas positivas, sim.. (ri-se) Por ter feito coisas que achava que não conseguia fazer e depois cheguei lá e afinal... Não eram assim tão difíceis.	P2 sublinha a sua surpresa consigo própria, demonstrando que desvaloriza as suas capacidades com frequência.
U.S.57	Mas, auto-estima, nesse sentido... Achar-se... Mas não sei porque é que acho que não mereço, porque eu não acho que sou má pessoa... Não sei, mas às vezes acho que, por ser eu, não vou conseguir...	P2 pergunta-se se desvaloriza as suas capacidades ou se, por vezes, pensa que não merece ser capaz.
U.S.58	E – E que mais características que me estavas a dizer, que, sendo tuas, contribuíram para todo este conjunto? P2 – Então, eu tinha falado da insegurança, da falta de auto-estima, olha, não sei...	
U.S.59	Também... o medo de desafiar os limites, mas isso prende-se com o resto.. Gosto de me manter ali na minha zona de conforto, na minha zona de segurança... Se calhar, antes gostava mais, agora estou um bocadinho melhor nisso... E... não me mexer muito... E – Explica-me um pouco o que é isso de ficares na tua zona de segurança, na tua zona de conforto... Em que situações é que isso acontece?	P2 tem medo de sair da sua zona de conforto e de arriscar e sente que isso também contribuiu para os seus pensamentos suicidas.

	P2 – Acho que é um bocadinho com tudo... É... não arriscar muito... É... Eu gosto de arriscar, mas não quero arriscar muito... Arrisco sempre... Ali, naquela zona cinzenta... Ahm... E isso acontece, seja com o que for..	
U.S.60	E – Consegues-me arranjar um exemplo, só para eu perceber? Mesmo que não seja factual? P2 – Então, imagina... que vou para, assim, um convívio qualquer, uma festa.. e vou com o meu grupo de amigos... Eu até posso falar com pessoas que eu não conheço.. Mas, sempre num... Nunca vou com a ideia de fazer amigos, ou alguma coisa assim... É sempre uma defesa.. numa... ali, naquele limite... E – Como é que é o teu estar nessa festa? P2 – Fico sempre com os meus amigos, nessa festa e... Também... Geralmente sou sempre mais reservada em grupo do que... a pares ou 3 ou 4... Não sei explicar porquê,	P2 dá a entender que tem dificuldade em relacionar-se com pessoas que não conhece e em criar amizades.
U.S.61	mas se calhar porque sou insegura e tenho falta de auto-estima e essas coisas...	P2 associa as suas dificuldades em relacionar-se com pessoas desconhecidas, com a sua incapacidade de se colocar fora da sua zona de conforto e considera que isso pode ter contribuído para a sua ideação suicida.
U.S.62	E porque só arrisco um bocadinho, lá está... Porque a pares posso arriscar esse bocadinho e em grupo se calhar arrisco mais.. Pois, porque eu a pares sou assim mais... Dou mais... Enquanto que, se for, assim uns 5 ou 6 já sou mais retraída...	P2 sente que é mais capaz de confiar nas pessoas e se relacionar com elas a pares, do que em grupo, onde se sente mais retraída e insegura.
U.S.63	E – Portanto, achas que este ser assim, essas características que tu me descreveste, essas situações com a tua família, a desmotivação com o curso, pelo menos naquele ano, contribuiu, para este sentimento, então, de cansaço, de... se calhar não vale a pena, se calhar já estou farto... É isso? P2 – É isso... Sim, foi um conjunto de circunstâncias... mas, também acho que as minhas características ajudaram... E – Contribuíram para este sentimento? P2 – Sim..	P2 associa as suas dificuldades em relacionar-se com pessoas desconhecidas, com a sua incapacidade de se colocar fora da sua zona de conforto e, juntamente com a desmotivação pelo curso, os problemas familiares, a morte do avô e a doença da avó, considera que isso contribuiu para a sua ideação suicida.
U.S.64	E – E há mais alguma coisa que queiras acrescentar? Que te lembres? P2 – Ahm... Agora lembrei-me.. Havia uma determinada altura, que parece que eu andava a lutar	P2 sente que teve de, constantemente, lutar contra tudo.

	contra isto tudo, sempre contra tudo, sempre contra tudo...	
U.S.65	Porque eu não podia ser assim, não podia reagir assim, isto assim não estava certo, eu tinha de ser assado e cozido, tinha de ser mais forte.. Nunca podia ser eu... Nunca podia ser eu.. com aquilo que eu sentia, com aquilo que eu queria... Porque tinha de lutar contra tudo, até que cheguei a um ponto que não consegui mais...	P2 sentia-se a lutar contra tudo, porque não podia lidar com a situação, isto é, não podia verbalizar os seus sentimentos sobre a morte dos avós, por causa da mãe, e do grande sentimento de perda e solidão, que não pode elaborar. P2 chega, então, a um ponto de cansaço com esta situação, onde sente que não consegue aguentá-la mais.
U.S.66	Hoje em dia sinto, que na verdade, não é uma luta, é um desafio, é diferente, encara-se as coisas de maneira diferente... Não quer dizer que tudo mudou miraculosamente depois dessa experiência...	P2 sente que consegue olhar toda a situação com uma perspectiva diferente, encarando-a mais como um desafio do que uma luta, pois permitiu uma elaboração que melhorou algo em si, embora reconheça que ainda não superou, por completo, todas estas perdas (dos avós, de apoio incondicional e de parte da sua própria identidade).
U.S.67	Eu também conheci outras pessoas na minha vida e... as relações foram-se desenvolvendo,	P2 sente que, ao ter conhecido outras pessoas e desenvolvendo as relações com outros, isso permitiu e ajudou a sua nova forma de olhar para todas estas perdas e lidar com esta situação.
U.S.68	as relações com os meus pais também foram ficando diferentes...	P2 refere que, embora tenha sido algo gradual, que a sua relação com os seus pais se modificou e isso também contribuiu para a sua nova perspectiva de olhar e sentir esta situação.
U.S.67	E isso deu-me outra segurança para também mudar a minha atitude... Mas, consigo claramente identificar as diferenças entre o agora e...	Para além de mudar a sua perspectiva, P2 sente-se mais apoiada e segura, notando que houve uma grande melhora na sua atitude face a estes

		acontecimentos tão traumáticos para si.
U.S.68	<p>Olha, por exemplo, entre antes dos meus avós, naquele momento de perda, e o depois dos meus avós... Consigo claramente identificar as diferenças.. Agora sou uma pessoa que encara muito mais as dificuldades como desafios, em vez de encará-las como coisas contra mim e contra as quais eu tenho de lutar..</p> <p>E – Portanto, tu sentias, naquela altura, que estavas sempre a lutar contra tudo...</p> <p>P2 – Exactamente...</p>	<p>P2 exemplifica as mudanças em si e descreve-as como uma nova capacidade em encarar as suas dificuldades como obstáculos a ser ultrapassados, em vez de as encarar como um ataque contra si e contra o seu mundo, contra o qual sente que tem de lutar.</p>
U.S.69	<p>E - O que é que era esse tudo?</p> <p>P2 – Na verdade, era eu própria, porque eu sentia que não podia sentir aquilo que eu tava... Eh lá! (ri-se)... Eu não podia sentir e expressar aquilo que realmente estava a sentir...</p> <p>E - Que era o quê?</p> <p>P2 - Que era muita tristeza, o sentimento de perda... de perda nos dois sentidos, dos meus avós e também de perda porque eu também não sabia o que queria ser... Se isto era realmente o que eu gostava... Ahm... Enfim...</p> <p>E - E isso tudo, que tu não poderias ser, que não podias verbalizar, ou expressar...</p> <p>P2 – Sim, de mostrar...</p> <p>E - ...fazia-te sentir que estavas a lutar contra tudo, quando, na realidade, era contra ti própria...</p> <p>P2 – Sim, faz sentido...</p> <p>E – (riso) Tu é que sabes se faz sentido... Eu acho que, se faz sentido para ti, então faz todo o sentido..</p> <p>P2 – Sim, acho que era isso (ri-se)... Na verdade ninguém estava a lutar contra mim, nem nada... Era contra mim..</p>	<p>P2, num momento de insight, apercebe-se que, naquele momento, se sentia a lutar contra o facto de sentir que não podia expressar e sentir a tristeza e perda, tanto dos seus avós, como de si própria, face ao curso (por estar perdida, sem motivação ou rumo) e face à perda de parte da sua identidade. P2 sente que estava a lutar contra algo ou alguém mas que, na realidade, era contra si própria.</p>
U.S.70	<p>Eu é que estava contra mim própria e contra aquilo que eu sentia e que eu era... E que achava que não podia ser...</p> <p>E – Percebo perfeitamente como é que uma pessoa se sente perdida e cansada, se tiver o tempo todo a lutar contra ela própria...</p> <p>P2 - Exactamente...</p> <p>E – Tenho a certeza que deve ser muito cansativo e exasperante...</p> <p>P2 – E pronto... Era isso...</p> <p>E – Está tudo?</p> <p>P2 – (ri-se) Sim, agora está tudo...</p> <p>E - Ok, então, pronto, ficamos por aqui, muito obrigado.</p>	<p>P2 sentia-se em conflito consigo própria, sentindo-se cansada de manter esse conflito, que era de sentir necessidade em verbalizar e sentir, de facto, as várias perdas (de motivação e orientação para o curso, dos avós e de parte da sua identidade) e não o fazer, para proteger a sua mãe, que sempre foi uma pessoa frágil.</p>

Tabela 3 - Participante Nº 3 – P3

Unidades de Significado	P3	Passo 3
U.S. 1	<p>E – Peço-te que me descrevas como foi, para ti, a experiência de desejar morrer ou de ponderar sobre isto?</p> <p>P3 – Foi durante a fase da adolescência, que acho que é uma fase complicada, já por si só...</p>	<p>P3 descreve a fase da adolescência como tendo sido uma fase complicada e problemática para si, fase esta onde surgiram os pensamentos suicidas.</p>
U.S. 2	<p>Tive alguns problemas com o meio social...Assim... Com amigos, com pessoas próximas de mim..</p>	<p>P3 refere que foi, principalmente, devido a problemas em relações com pares, durante a sua adolescência, que começaram os seus pensamentos suicidas.</p>
U.S. 3	<p>E... cheguei a pensar em morrer, mas nunca passou disso.. Nunca tive coragem de... Fazer... Nem pensei em como é que faria... Assim como deve ser..</p>	<p>P3 refere que ponderou a sua morte e teve pensamentos suicidas, mas sente que nunca teria coragem de passar ao acto, nem pensou em como se iria suicidar.</p>
U.S. 4	<p>Foi uma fase de desespero,</p>	<p>P3 descreve que toda esta fase, em que teve pensamentos suicidas, foi uma fase caracterizada por um sentimento de desespero.</p>
U.S. 5	<p>acho que hoje em dia muitos adolescentes passam por isso.. Foi complicado,</p>	<p>P3 refere também que sente que muitos adolescentes, nos dias de hoje, sentem o mesmo que si e passam pela mesma situação.</p>
U.S. 6	<p>mas depois, quando comecei a pensar na universidade, a ter uma perspectiva diferente, com a idade, ahm... Acabei por deixar esses pensamento para trás e ficaram coisas só... Do passado.</p>	<p>P3 menciona que foi através do ganho de uma nova perspectiva de vida e de um futuro para si que</p>

		conseguiu ultrapassar a situação.
U.S. 7	<p>E – Tu falaste-me sobre o desespero... podes-me contar um bocadinho sobre porque é que te sentias assim, como é que era sentir esse desespero?</p> <p>P3 – Sim... Problemas comigo própria... Nós temos de nos sentir bem na nossa pele. E eu, principalmente durante nessa fase, tinha dificuldades com isso... Em aceitar o meu corpo, como é que eu era... E, principalmente numa fase de transição, eu estava a ter imensas dificuldades em conseguir adaptar-me a essas mudanças, a ver-me a mim própria pelos olhos de outra pessoa e aceitar-me como sou e...pronto, foi mais ou menos à base disso...</p>	P3 explica que foram problemas consigo própria que originaram a sua ideação suicida. P3 refere que não se sentia bem com o seu corpo, tendo dificuldades em conseguir-se adaptar às mudanças deste e aceitar-se como é.
U.S. 8	<p>E – Okay.. Contextualiza-me um bocadinho.. Em que altura é que isto aconteceu, que idade é que tinhas..</p> <p>P3 – Pelos.. 14, 15 anos, até, mais ou menos, aos 17, 18..</p>	P3 refere que isto começou a acontecer entre os 14 e os 18 anos.
U.S. 9	<p>E - Então foi uma coisa mais contigo, do que acontecimentos externos a ti?</p> <p>P3 – Foram acontecimentos externos a mim, que se calhar acabaram por proporcionar essa mudança, na minha visão...</p>	P3 sente que foram os acontecimentos externos a si, portanto, as relações com os pares, que lhe proporcionaram a mudança de visão.
U.S. 10	<p>E – Fala-me um bocadinho dessas situações..</p> <p>P3 – Pronto, isto também já vem da infância, em relação ao <i>bullying</i>, basicamente.. E, nessa altura, naquela fase em que começamos a descobrir a nossa sexualidade... Naquela altura, pronto, gostava de um rapaz.. Coisas de infância (ri-se)... E a minha melhor amiga também gostava desse rapaz... E... eu não... Como ela não me disse, não falava comigo...</p>	P3 menciona situações de <i>bullying</i> e explica que gostava de um rapaz, ao mesmo tempo que uma amiga dela.
U.S. 11	Depois comecei num grupinho de amigos, que era ela e mais duas pessoas... Não sei, sentia que estava ali um peixe fora de água..	P3 refere que se sentia à parte e não pertencente ao novo grupo de amigos que tinha.
U.S. 12	E ele também, pelo que sei, depois não gostava de mim, a minha amiga mentia-me... E, pronto, foi um bocado complicado... Não... não comecei... Já com o facto..	Face ao rapaz de quem gostava, P3 refere que ele não gostava dela e, para além disso, a sua amiga (que

		também gostava dele) lhe mentia.
U.S. 13	Pronto, eu sou gordinha e, quando era pequena, gozavam muito comigo por causa disso, até nessa altura... E começou-se tudo a adicionar e, pronto, comecei ali a entrar em ponto de parafuso... Portanto... Foi mais ou menos isso...	P3 explica que sempre foi gordinha e que, desde pequena que gozavam com ela por causa disso, tendo chegado a um momento crítico, nesta situação.
U.S. 14	E – E o que é isso de entrares em ponto parafuso? P3 – Não.. Eram muitas coisas para eu adicionar e assimilar... Depois não sabia reagir, começou-me a afectar os estudos, que eu até era uma boa aluna... Se calhar devia ter sido mais forte, no sentido de ver o futuro... ou prever o futuro, como as coisas podiam mudar... Mas não fui capaz..	P3 explica que, ao chegar a esse momento crítico, em que não conseguia aguentar todas as situações que a estavam fazer sentir mal e elaborá-las para si, os seus estudos começaram a ficar afectados. P3 sente deveria ter sido mais forte e ter conseguido perceber que a sua situação poderia mudar.
U.S. 15	E.. A minha mãe apoiou-me... Vá lá.. Mesmo assim... Tinha a minha mãe para me apoiar, os meus pais... Mas... foi um bocado complicado...	P3 refere que tinha o apoio da sua mãe e dos seus pais, embora tenha sentido que, mesmo assim, foi uma situação difícil para si.
U.S. 16	E – Falaste no <i>bullying</i> .. P3 – Sim... E - Como é que foi sentida essa situação? P3 – Foi chata... (ri-se) Quando eu era mais pequenina, portanto, já na altura da infantil, 1º ano, 1º ciclo, por ser muito cheinha, pronto, era da minha turma a que era assim mais gordinha... Depois... Excepto um rapaz que também era assim mais gorducho... e... pronto, ele começou a gozar comigo por causa disso,	P3 refere que, por ter sempre sido mais gordinha, se sentia vítima de <i>bullying</i> e que a situação se agravou quando um outro rapaz, também gordinho, começou a gozar com ela por causa do seu aspecto físico.
U.S. 17	depois começaram... Eu era muito recatada, quer dizer, falava, mas também era muito...caladinha... Não me defendia... E, quer dizer, eu de início não queria saber... Também... Não gostavam de mim, não gostavam de mim.	P3 sente que, face a essa situação e sendo uma pessoa tímida e introvertida, não se defendeu, por sentir que não se importava se não gostavam dela nem que não queria saber do que os

		colegas da turma lhe diziam.
U.S. 18	Mas, depois, quando cheguei a esta fase, então, da adolescência é que estas coisas começaram a... Comecei a ter uma perspectiva diferente, comecei a preocupar-me mais com a minha aparência, que não era aceite, aparentemente, segundo a minha cabeça, não era aceite e.. pronto, foi esse o impacto que o <i>bullying</i> teve nessa fase...	P3 sente que, ao chegar à adolescência, que começou a sentir que não era aceite e a preocupar-se mais com a sua aparência
U.S. 19	E - E... Então esta altura, em que começaste a ponderar sobre esta situação... Disseste que pensaste nisto, mas não o desejaste, não o quiseste e não fizeste mais nada para além disso... Como é que foi essa fase, como é que foi isso, para ti? P3 – Pensei, no sentido de, como é que estas pessoas estariam, que impacto é que...se eu nunca estivesse naquela situação, como é que as outras pessoas se sentiriam, que diferença é que a minha falta...ou seja, o facto de eu não estar ali, qual seria a diferença, será que eu estava a fazer uma diferença no mundo?	P3 descreve os seus pensamentos suicidas como pensamentos sobre a falta que faria às pessoas e o impacto que a sua ausência causaria no mundo.
U.S. 20	Mas... Então, depois, pensei nos meus pais, que, como disse, sempre me apoiaram, e não...nunca passou só desse pensamento.	P3 refere que, o que a levou a não passar para actos suicidas foram os pais, que sempre a apoiaram.
U.S. 21	E - E esse pensamento que me estavas a dizer, de fazer diferença no mundo, explica-me como é isso, para ti? P3 – Sim... Nós, pronto, somos todos assim um pontinho no universo inteiro...Mas, especialmente naquela altura, se calhar era uma visão mais fechada, das diferentes oportunidades que vamos ter, do diferente tipo de pessoas que vamos conhecer, e como, ainda por cima, eu vivo num..numa zona em que toda a gente se conhece... É uma zona muito pequenina, eu não... Perguntava-me se eu não estivesse cá, que falta é que eu faria... porque é que eu estava ali, naquele momento? Ou seja, qual era a minha... qual era a minha tarefa, para estar ali, naquele sítio? E pronto...	P3 explica que que tinha uma visão mais fechada do seu futuro no mundo e que, por isso, ao pensar sobre o impacto da sua falta, colocou a hipótese de terminar com a sua vida.
U.S. 22	E – Era isso que tu pensavas e... chegaste a alguma conclusão?	P3 menciona que, eventualmente, conseguiu mudar a sua visão e

	<p>P3 – Cheguei à conclusão de que estamos todos vivos e que temos de aproveitar e, depois, ia crescer, tinha a ideia do curso que queria, da área que queria trabalhar e que, pronto, não valia a pena estar a perder tempo com aqueles pensamentos e que tinha de seguir em frente e seguiu-se...</p>	<p>perspectiva sobre o mundo, começando a pensar que já tinha uma perspectiva de um futuro para si, que tinha de aproveitar e ter gosto pela vida e que pensamentos suicidas iriam ser uma perda de tempo.</p>
U.S. 23	<p>E – Ainda bem... Então, a partir dessa altura, tu nunca mais tiveste este tipo de pensamentos, ou alguma coisa parecida?</p> <p>P3 - Em relação ao suicídio, não, de vez em quando, às vezes ainda me vou um bocadinho abaixo, ou quando alguma coisa que me lembra da... Porque, apesar de eu não pensar no assunto, ele está cá... E, quando há alguma coisa que me recorda, ou eu consigo arranjar alguma semelhança, se calhar vou-me um bocadinho mais abaixo, mas, gradualmente....</p>	<p>P3 refere que, após ganhar esta nova perspectiva, ainda continuou com ideação suicida nos momentos que a confrontavam com os seus problemas do passado (problemas com a sua aparência, <i>bullying</i> na escola e sentir-se sem perspectivas de futuro).</p>
U.S. 24	<p>E – E o que pensas, nessas situações em que te vais mais abaixo, o que é que tu sentes?</p> <p>P3 – Que é melhor estar o resto do dia a dormir (ri-se)... Depois acaba por passar...</p>	<p>P3 explica que, quando é lembrada e confrontada com os seus problemas, sente que nem deveria acordar, embora mencione que esse sentimento acaba por se apagar.</p>
U.S. 25	<p>E – E antes, nessa fase mais complicada, o que é que tu sentias, como é que te sentias?</p> <p>P3 – Como assim, desculpa, não apanhei..</p> <p>E – Na fase da adolescência, que me falaste, que era mais complicado, em que realmente pensaste nisto de uma forma mais séria, se calhar... Mas sem querer, de facto, pôr fim a nada... Como é que te sentias com essa situação?</p> <p>P3 – Sentia-me mal, porque, por um lado, sentia-me egoísta, porque tinha a minha vida, tinha os maus pais, que se preocupavam comigo e a minha família, mas, por outro lado, era uma dor tão grande, comigo própria, não me sentir bem na minha pele... Foi um bocado... Foi confuso, sentia-me um peixe fora de água, sentia falta de apoio, apesar de o ter, da parte da minha família, mas, eles não estão sempre comigo, nem deveriam estar e... Foi mais ou</p>	<p>P3 refere ter-se sentido egoísta face aos pensamentos suicidas, por causa dos seus pais, que se preocupavam com ela, embora sentisse uma dor muito grande, consigo mesma, por não se sentir bem no seu corpo e em ser ela própria e por sentir que não pertencia a lado nenhum, sem apoio em todos os momentos. Foram estes pensamentos que, na altura, levaram P3 a questionar a sua existência e o seu papel na escola e, posteriormente, no mundo.</p>

	<p>menos isso... Na minha escola, quer dizer, porque é que eu estava ali? Porque é que tinha de estar ali? O que é que eu faço agora? Porque é que não posso sair daqui e tenho de estar neste recinto, com estas pessoas?... Porque é que tenho de viver comigo, desta maneira?</p>	
U.S. 26	<p>E – Portanto, era algo que se passava mais contigo?</p> <p>P3 – Sim, foram factores externos que desenvolveram, depois, um problema que já cá estava e que era comigo...</p>	<p>P3 explica que os problemas consigo própria (aspecto corporal) foram despoletados pelos factores externos (relação com pares, <i>bullying</i>, isolamento)</p>
U.S. 27	<p>E – Dizes que, de vez em quando, esse sentimento “ainda cá está” e, que, quando te vais mais abaixo, pensas nisso de novo... Como é que é isto, do sentimento ainda aí estar?</p> <p>P3 – É, no fundo, uma frustração, uma zanga comigo própria... Não só, porque naquela altura, se calhar não ter aproveitado coisas que poderia ter aproveitado... E são problemas comigo e poderia ter dado a volta quando não dei... E agora porque não consigo... Há coisas que ainda não consigo dar a volta por cima e seguir em frente com a minha vida... Portanto, no fundo, é zanga comigo própria...</p>	<p>P3 sente-se zangada consigo própria por não ter aproveitado mais..? P3 sente-se frustrada por ainda não ter conseguido ultrapassar estes problemas.</p>
U.S. 28	<p>E – E que tipo de coisas é que sentes que não consegues dar a volta?</p> <p>P3 – Aceitar o meu aspecto físico... (ri-se)</p> <p>E – Okay e é isso?</p> <p>P3 – Resume-se a isso, aceitar o meu aspecto físico, que não tenho de agradar a toda a gente, sentir-me bem comigo própria, e... pronto, como eu não aceito o meu aspecto físico, automaticamente retraio-me, até com medo de ser magoada outra vez... E é isso que gostava de conseguir, porque preciso dessa maturidade, de crescer...E ainda tenho muita dificuldade em fazê-lo.</p>	<p>P3 explica que os problemas que não consegue ultrapassar são a aceitação do seu aspecto físico e de si própria, que resultam numa introversão em relações com pares, por medo de ser magoada (sobre o seu aspecto físico). P3 sente que precisa de se aceitar tal como é, embora ainda tenha muita dificuldade em fazê-lo, e que isso vai permitir-lhe crescimento e maturidade.</p>
U.S. 29	<p>E – Portanto... Tens este momento, esta fase na adolescência, em que tentas lidar com um novo corpo, com um corpo diferente, com situações que já tinham acontecido antes, de pessoas que não te tratavam muito bem por causa disso.. E foi</p>	<p>P3 sente que, na adolescência, sentiu que passou de ser extrovertida, a isolar-se de pessoas que poderiam ser seus amigos,</p>

	<p>especialmente isto que te levou a pensares que já não vale a pena...</p> <p>P3 – Sim...</p> <p>E – Era essa a sensação, este sentimento que tu tinhas?</p> <p>P3 – Sim... (voz treme)</p> <p>E – Podes-me descrever o mais possível como é que tu te sentias durante esta altura?</p> <p>P3 - Sim, por exemplo, durante o dia, eu era uma pessoa extrovertida, apesar de não parecer... Comecei a ficar cada vez mais introvertida a isolar-me de pessoas que, se calhar, poderia ter tido uma boa amizade, desenvolver boas relações e, nisso, a culpa é minha... Chegar à noite a casa e, tal era a frustração, que a minha mãe, apesar de sempre nos darmos bem, começamos a discutir, porque... Não tinha paciência.. Depois, a minha mãe também estava numa fase complicada da vida dela... À noite, sentia-me mal por tratar assim a minha mãe e por não conseguir lidar comigo durante o dia e ter força para aguentar... Se calhar, até aproveitar outras coisas... Chorar à noite, para largar a frustração... E depois repetir, num ciclo...</p>	<p>sentindo culpa em tê-lo feito e sentir-se muito frustrada e incapaz de lidar com todos estes sentimentos, discutindo com a mãe, o que a fazia sentir ainda mais culpada de toda aquela situação.</p>
<p>U.S. 30</p>	<p>E – Uma repetição constante... Como é que isso te fazia sentir, ser sempre o mesmo? A mesma rotina, entre aspas... Como é que isso te fazia sentir?</p> <p>P3 – Acho que foi isso mesmo que acabou por me levar a estes pensamentos... suicidas... É aquela cena que eu não sabia como é que me ia ver livre dela... Porque ainda não tinha a visão para depois... Isto foi com 14, 15 anos, por volta do 9º... 8º, 9º ano... Como é que... Ainda não tinha a visão para depois do 12º, quando saísse dali e me abrisse a novos horizontes e foi mesmo essa rotina que me começou a... a rebentar, pronto... (ri-se)</p>	<p>P3 refere que o que acabou por a levar aos pensamentos suicidas foi a repetição constante, dia após dia, de muitos sentimentos de culpa, de frustração e de zanga consigo própria, não ter forma de se livrar deles e não ter qualquer perspectiva de futuro para si.</p>
<p>U.S. 31</p>	<p>E – E... Falando em pensamentos suicidas... porque, para mim, podem ser diferentes, e eu posso achar que são uma coisa diferente daquilo que tu estás a dizer... Que pensamentos, exactamente, é que tu tinhas?</p> <p>P3 – Era o que estava no questionário: se eu não tivesse nascido, o que é que... como é que estaria</p>	<p>P3 explicita que os pensamentos suicidas que tinha era questionar-se sobre o impacto da sua existência e da sua ausência no mundo., isto é, se a sua falta teria impacto nos outros. P3 sentiu que não</p>

	<p>agora, exactamente, este sítio, estas pessoas? Como é que ficariam todos se eu desaparecesse? Nem... Acho que nem é preciso morrer... Se eu não tivesse ali... Se a minha presença não estivesse ali... Eu podia acabar a minha vida agora, se...saltasse da janela, qualquer coisa... Mas não, não tenho coragem de o fazer e acho que é um ponto muito extremista, não quero acabar assim... E, gradualmente, foi...</p>	<p>tinha coragem de se suicidar, sentindo este acto como uma forma muito extrema de acabar com a sua vida.</p>
U.S. 32	<p>E – Portanto, tu ias pensando sobre estas coisas, ias-te questionando sobre isto, como tu me disseste: se eu morresse, o que é que acontecia... E, como é que, voltando à rotina... Ahm... O que é que tu sentias, com aquela frustração toda, disseste-me que choravas, o que é que sentias? Para só chorares à noite, por exemplo...</p> <p>P3 – Chorava à noite, porque era quando ia dormir, já tinha feito as minhas coisas, não tinha nada para me entreter, sem ser estar ali deitada, e, quando tentava adormecer, começava a pensar em tudo, a tentar pôr uma lógica, a tentar arranjar assim algo que me desse força para seguir em frente, e acho que era só frustração... Para me conseguir ver livre dela, chorava... Ninguém conseguia ver...</p>	<p>P3 sente, na sua adolescência, que era através de se manter ocupada, ou tentar racionalizar os seus sentimentos e encontrar algo que a permitisse apoiar-se, que conseguia tolerar a existência da confusão de sentimentos dolorosos que sentia, incluindo frustração por não conseguir lidar com eles.</p>
U.S. 33	<p>E – E sentias-te frustrada por, exactamente, o quê?</p> <p>P3 – Por eu não ter coragem ...e força de fazer face... fazer frente aos problemas e dar a volta por cima...</p> <p>E – Que passava muito por esses problemas, pela escola e pela forma como te tratavam e pela forma como depois também-</p> <p>P3 – (interrompe) Como eu reagia.</p> <p>E – Ok, e essa frustração porque não encontravas uma forma para “dar a volta”?</p> <p>P3 – (acena que sim com a cabeça)</p> <p>E – Ok, e a forma que arranjaste foi...?</p> <p>P3 – Deixar andar.</p>	<p>P3 sentia-se frustrada por não conseguir confrontar-se e lidar com os problemas que tinha e, especialmente, com a sua reacção a esses problemas, optando por não fazer nada e deixar-se estar.</p>
U.S. 34	<p>E – E no entretanto, como é que as coisas foram acontecendo?</p> <p>P3 – Quando cheguei ao... No fim do 9º ano, no secundário, houve uma grande entrada de alunos, e</p>	<p>P3 sente que as mudanças na escola, tais como a mudança de turma; entrada e saída de alunos na escola;</p>

	<p>outros que saíram, as turmas mudaram-se, e eu tive acesso a pessoas diferentes, com quem me dava bem e me ajudaram a ter uma perspectiva diferente, sobre mim, apesar de não aceitar, exactamente, a forma como eu era, comecei, gradualmente, a ser outra vez mais extrovertida, porque me sentia melhor, no ambiente, aproximei-me de pessoas diferentes, com quem costumava estar, depois, as disciplinas também eram diferentes... Já tinha... Fui para ciências, tinha Biologia, que eu adorava, os professores também eram outros, apesar de eu gostar dos anteriores, mas deram-me acesso a áreas diferentes, e, pronto, gradualmente, com o crescimento, comecei a gostar de mais rapazes e... Tive uma experiência já diferente, que me proporcionou uma visão do futuro mais optimista e comecei a tentar deixar para trás aquilo que...já estava feito e pronto...</p>	<p>o relacionamento com outros colegas; ter outras disciplinas, que a motivavam mais; ser aluna de outros professores, de outras áreas que P3 gostava mais, permitiram-lhe conseguir-se projectar num futuro mais genuíno para si e a ver-se com outros olhos, conseguindo, também, ter relações com pares mais satisfatórias, permitindo que os pensamentos suicidas não fossem tão frequentes.</p>
U.S. 35	<p>E – Então, a escola e a altura em que tu estavas, no 8º, 9º ano... (P3 acena que sim)... A escola também te desmotivava? Porque dizes que, indo para ciências, isso também te deu uma nova...</p> <p>P3 – Perspectiva e motivação...</p> <p>E – Então, achas que foi importante, foi determinante, teres passado para o secundário e teres começado a ter acesso a matéria diferente?</p> <p>P3 - Sim, sim... Contribuiu, isso sem dúvida... E, a razão pelo que eu me comecei a desleixar, antes disso.. Eu era interessada, de início, mas, com estes problemas, não sei, comecei a não ter paciência para as disciplinas, depois a minha amiga não era boa aluna, também, e não queria saber daquilo e acho que eu, como forma de ser aceite, comecei a convencer-me que também não queria saber daquilo. E deixei-me levar um pouco... E desinteressei-me. Quando passou esta fase, já voltei com disciplinas que, por si só, me interessavam mais, a ganhar esta motivação outra vez, apesar de ter algumas réstias de preguiça... Mas pronto (ri-se)...</p>	<p>P3 sente que a escola, após o 9º ano, foi um factor de protecção, face ao suicídio, pois permitiram-lhe ter uma perspectiva de futuro mais genuína, embora também tenha sido um factor de risco, pela desmotivação e pela influência que os pares tinham nela, chegando a desleixar-se com os estudos para se sentir integrada.</p>
U.S. 36	<p>E – De facto, é importante, porque não só arranjaste mais razões para te motivares e para queres, de facto, continuar a andar para a frente e “dares a volta”, como disseste, a escola também foi</p>	<p>P3 refere que, para além disto, o ambiente da própria escola também se modificou, devido a remodelações e instalação</p>

	<p>determinante e isso é importante, para mim, pelo menos, ter acesso a isso...</p> <p>P3 – Eu não sei se também... É capaz de te ajudar, mas, do 9º para o 10º, houve uma mudança no ambiente da escola, não foi só a minha turma... Fizeram remodelações, aceitaram mais alunos, a escola era muito antiga e passou a ter melhores instalações, mais luminosidade, o que também proporcionou um ambiente diferente e eu, se calhar, senti-me menos...ahm... Ai... Senti-me menos encafuada, pronto.. (ri-se)</p> <p>E – Encafuada?</p> <p>P3 – Encafuada...</p> <p>E – O que é que isso quer dizer? Tenta descrever-me o que isso quer dizer...</p> <p>P3 – Senti-me menos presa, era um ambiente mais livre, com cor, vá... Luz... Sentia-me melhor...</p> <p>E – Portanto, antes disto, sentias-te presa, de alguma forma...</p> <p>P3 – Sim...</p> <p>E – De que forma? Presa ao quê?</p> <p>P3 – Era um ambiente um bocado... Não sei, triste... Não, não...dava... Há aqueles sítios, em que uma pessoa chega ou por ter luz, cor, uma pessoa sente-se melhor... Ali, não...</p>	<p>de novas luzes, o que fez P3 sentir-se menos presa por lá estar.</p>
<p>U.S. 37</p>	<p>E – Não te fazia sentir bem? (P3 acena que sim) E isto também contribui, não é? (P3 volta a acenar que sim). E como é que foi em casa, estas mudanças todas? Como é que isto... Como é que foi sentido, na família?</p> <p>P3 – A minha mãe e o meu pai estavam preocupados, durante uma altura, porque, apesar de eu nunca lhes ter dito, directamente, que tinha pensado, sequer, em morrer, eles sabiam que eu não estava...nada bem, porque as minhas atitudes não eram...próprias...de mim... Eu cheguei a um ponto que desabafava... Com a minha mãe, ela sabia o que se passava e tentava falar comigo, para eu sentir-me bem comigo própria... As conversas..normais... E pronto, quando começou a ver que eu estava realmente a seguir em frente, tentou proporcionar-</p>	<p>P3 refere que os pais estavam preocupados, embora ela nunca lhes tenha falado, directamente, dos seus pensamentos suicidas. No entanto, menciona que as suas atitudes não eram genuínas e daí originava a preocupação dos pais. A mãe de P3 tentava apoiá-la, pois sabia que ela tinha problemas em aceitar-se a si própria e a compreender como poderia construir um</p>

	<p>me...em relação aos estudos, a falar sobre o futuro que eu poderia ter e se gostava mesmo de Psicologia, que era o que eu falava já na altura, então que me apoiava, na minha decisão, onde quer que tivesse que ir.. E pronto...</p>	<p>futuro na área da Psicologia.</p>
U.S. 38	<p>E – Tu disseste que desabafavas com ela... O que é que lhe dizias sobre como é que te sentias?</p> <p>P3 – Falava-lhe em relação às outras pessoas, ao meu grupo da altura, que estavam a haver problemas.. Porque depois, ainda por cima, ela também os conhecia e conhecia os pais... E por aí fora... E, pronto, contava-lhe assim detalhes, nas histórias do dia-a-dia...No principio, não... Comecei a falar depois, porque achei também que lhe devia isso, uma vez que, de início os tratava, às vezes, tão mal... Ou, pelo menos, tão mal em comparação com como eu os tratava antes, que ela merecia saber... Comecei a falar com ela, ela também me começou a ajudar, porque fortaleceu um bocado a nossa relação... E o meu pai, também...igualmente... Foi mais ou menos isso...</p>	<p>P3 sente que devia, de alguma forma, à sua mãe uma explicação do que se passava com ela, visto que se sentia a reagir, com os pais, de forma agressiva, pouco genuína a si e desadequada, por isso, falou com a mãe sobre os problemas com pares, na escola, e esta dá-lhe algum apoio.</p>
U.S. 39	<p>E – E depois destes desabafos sentiste que, pelo menos, havia um apoio e um esforço da parte dos teus pais para te ajudar...</p> <p>P3 – A seguir em frente...</p> <p>E - A seguir em frente e a, como tu disseste, dar a volta à situação... Tens mais alguma coisa, que te lembres, que possa ser importante...</p> <p>P3 – Em relação aos meus pais?</p> <p>E – Em relação a tudo, à situação, a esta experiência de pensares em morrer e de desejá-lo, até, mesmo que não fizesses nada...</p> <p>P3 – Se calhar devia haver mais apoio, nas escolas, em relação a estes problemas, porque apesar de ser um assunto muito badalado... O <i>bullying</i>.. Depois a fase dos 14, 15 anos é uma transição muito radical...</p>	<p>P3 sente que deveria haver mais apoio, nas escolas, a criança/adolescentes que vivem situações de <i>bullying</i> e que não têm forma de lidar com as vicissitudes do seu crescimento, descrevendo o período da adolescência como muito radical.</p>
U.S. 40	<p>E – Tu sentiste isso?</p> <p>P3 – Sim...</p> <p>E – Mas relativamente à escola, àquilo que é leccionado, aos professores?</p>	<p>P3 explica que se sentiu assim, perdida e sem nenhuma forma de elaborar os seus sentimentos face aos problemas com relações</p>

	<p>P3 – Não relativamente à matéria, mas à relação entre nós, entre a turma, porque passamos de miúdos... Pronto, há problemas que são, às vezes, banais... Mas tem de haver uma altura em que começamos realmente a marcar a nossa posição...e namoros... e... Depois, ser bom na escola... Mas são muitas obrigações, que nós sentimos em simultâneo e, se calhar, nem todos conseguem assimilar e manter o balanço da situação...</p> <p>E – Tu sentiste que, de repente, quase de um ano para o outro, tinhas mais uma data de coisas que tinhas de fazer e de lidar, com uma data de pressão em cima, é isso?</p> <p>P3 – Sim...</p>	<p>com pares, com o aproveitamento escolar e com os problemas que P3 sente como normais e, até, banais, da adolescência. P3 sente que todas estas coisas estavam a sobrecarregá-la e necessitava de mais apoio para as conseguir ultrapassar.</p>
<p>U.S. 41</p>	<p>E – E fala-me um bocadinho dessas pressões...</p> <p>P3 – De início, eu era muito focada nos estudos, tinha os meus amigos, mas o meu foco era conseguir ter boas notas, porque, para mim, era uma obrigação... Os meus pais tinham-me ali, eu tinha que ter aqueles resultados... E, se calhar, depois, quando cheguei a esta altura, as minhas prioridades começaram a mudar, porque... Os rapazes e as raparigas... Começava a haver a coisinha dos namoros... Eu também me começava, depois, a interessar... E comecei-me a preocupar mais com a minha aparência física, que impacto é que eu ia fazer ali... Até o que chegou a ser uma prioridade mais alta que os próprios estudos e, basicamente, foi isso... Para mim, foi um choque um bocado... adaptar-me, que não foi pela melhor maneira, como já disse anteriormente e é mais isso que eu quero dizer, que, se calhar, preciso... As pessoas precisam de mais atenção, por parte da escola e dos pais, em relação a essas situações, porque, se não se tiver apoio na altura, pode-se desenvolver um problema mais grave...</p>	<p>P3 explica que, inicialmente, era aplicada e focada nos estudos, sentindo alguma pressão para ter um bom aproveitamento. Depois, P3 sente que as suas prioridades mudam, que começa a ter interesses nas relações amorosas e, por isso, se começa a preocupar mais com a sua aparência física e com o impacto que a sua existência tinha, no mundo que a rodeava, o que chega a ser uma prioridade mais alta que os estudos. P3 sente como um choque as mudanças que existiram na sua adolescência e sente que necessitava de mais apoio para ultrapassar de forma adequada esta situação, visto que sente que a sua forma não foi a mais correcta. Para além disto, P3 ainda refere que, se não se tiver apoio numa fase tão problemática como foi a sua, que se pode desenvolver um problema</p>

		mais grave ainda e chegar a ponderar o suicídio.
U.S. 42	<p>E – Então tu sentiste que, se calhar, se tivesses tido um apoio diferente... Não, sei... Como é que tu gostavas que tivesse sido, contigo?</p> <p>P3 – Se calhar, gostava de ter tido, mesmo naquela altura, uma visão diferente do futuro, ou seja, que a escola, neste caso, proporcionasse ou disciplinas extra, opcionais, mas em campos diferentes, em que nós fossemos de livre vontade, ou que houvessem actividades extracurriculares, ou alguém ir lá falar...</p> <p>E – Dá-me um exemplo, do que é que gostarias de ter...</p> <p>P3 – Por exemplo, mais tarde foi lá um coro, de crianças com deficiências... E é uma coisa pequenina, mas a felicidade delas, a cantar, e estarem lá.. Não sei, é... para mim, pelo menos, foi motivador e acho que, se calhar, se fizessem as coisas quando fossemos mais novos, automaticamente as víssemos... Elas conseguem, adaptaram-se, são felizes, aproveitam a vida e nós também temos de fazer isto.. É importante conseguirmos todos isso... E, se calhar, se este género de coisas acontecesse naquela altura, tinha-me dado uma perspectiva diferente.</p>	<p>P3 sente que a sua situação não teria chegado a um extremo, como ponderar o suicídio, se tivesse tido uma perspectiva de futuro diferente, apontando, como possível solução, a existência de outras disciplinas opcionais e, como exemplo, o impacto que um coro com crianças deficientes teve, em si. P3 refere que, aos vê-los, pensou que, se aquelas crianças se conseguiram adaptar, apesar de terem problemas, e ser felizes, ela também seria capaz disso e menciona que, se tivesse sido confrontada com isto no período mais problemático que viveu, isso teria contribuído para uma perspectiva diferente.</p>
U.S. 43	<p>E – Achas que isso teria mudado alguma coisa que tenha sido determinante para não te teres sentido tanto assim?</p> <p>P3 – Talvez, talvez tivesse...</p> <p>E – Mais alguma coisa que queiras adicionar, que seja importante para ti?</p> <p>P3 – Acho que isto era o mais importante...</p> <p>E – Mas podes dizer, mesmo que não aches que seja muito importante.</p> <p>P3 – Estou a pensar, mas acho que, de salientar, já não... Os professores, também são importantes, eu, pelo menos da minha parte, tive sempre professores 5 estrelas... Nunca tive problemas com nenhum...</p>	<p>P3 menciona que nunca teve problemas com professores e que sempre teve uma boa relação com eles.</p>
U.S. 44	<p>E – Como é que te sentias nesta posição? Até porque envolvia um pouco a turma e tudo, não é? Era uma coisa que acontecia muito ali... Como é que</p>	<p>P3 refere que escondeu e não queria dar a entender o impacto que os seus</p>

	<p>sentiste que foi a envolvimento deles? Porque, supostamente, eles notariam que tu não estarias muito bem...</p> <p>P3 – Sim... O meu grupo, parte era da minha turma, parte era doutra... Eu falava com todas as pessoas na turma e a própria escola me conhecia, mas pessoas assim chegadas, se calhar não me dava muito... Também eu já era recatada e não dava muito a mostrar que me sentia mal... Algumas pessoas reparavam e perguntavam se eu estava bem, mas nunca passava disso, porque eu também não deixava que passasse disso...</p> <p>E – Não querias que fosse evidente que não estavas bem..</p> <p>P3 – Não, não queria...</p>	<p>problemas tiveram em si, nem aos professores, nem a mais ninguém da escola, que não tivesse uma relação mais íntima consigo, mesmo que lhe perguntassem directamente se estava bem.</p>
U.S. 45	<p>E – Como é que te sentias, ao esconder isso? Porque se calhar até precisavas de dizer alguma coisa...</p> <p>P3 – Sim, por um lado, sim... Porque o apoio da minha mãe não era suficiente porque ela não fazia parte daquele ambiente... Mas, por outro lado, também achava que se metesse para mim e não envolvesse mais pessoas, podiam haver brigas, até porque as pessoas conheciam-se todas e se alguém tomasse lados, poderia dar, depois, um problema maior do que aquele que já era... E que eu sozinha conseguiria, depois, mais tarde, dar a volta, e não valia a pena...</p>	<p>P3 sente que o apoio da mãe não era suficiente, porque não estava consigo na escola, mas, ao nunca dizer nada nem demonstrar que não se sentia bem, poderia criar mais conflitos com os pares e com a turma e sentia que poderia conseguir ultrapassá-los sozinha.</p>
U.S. 46	<p>E – Isto agora faz-me lembrar uma coisa que tu disseste há bocado e já me tinha esquecido, mas que queria perguntar... Tu falaste em culpa... Sentias-te culpada?</p> <p>P3 – Sim, culpada por me sentir assim... Egoísta, acho que...</p> <p>E – Então? Eu estive para perguntar “Como assim, culpada?”</p> <p>P3 – Sentia-me egoísta porque, lá está agora.. E especialmente naquela... nós temos sempre a tendência, se calhar, de pôr os nossos problemas como algo muito..forte... Mas, com o passar do tempo, vamo-nos apercebendo que não é bem assim, os nossos problemas são maus para nós, mas</p>	<p>P3 refere que os seus problemas foram sentidos como insuportáveis e que, com o passar do tempo, se vai apercebendo que existem pessoas que sofrem mais e se conseguem adaptar às suas dificuldades e ultrapassá-las, que ela própria não conseguiu fazer. Embora pensasse isto, P3 refere esta forma de pensar não ajudou a superar os seus problemas, mas que, agora, já se sente mais capaz de</p>

	<p>há quem passe por muito pior... E se essas pessoas conseguem aguentar-se.. Sei lá, por exemplo, eu tenho uma amiga minha que tem um filho e ela consegue estudar, passar tempo com o miúdo.. É preciso uma força de vontade enorme... E que eu, na altura, não tinha... E eu, na altura, sentia-me mal, precisamente porque sentia-me responsável por não ser capaz de fazer o mesmo que essas pessoas fazem... E pensava nisto, mas, ao mesmo tempo, não... Pensava, mas não... Não sentia.. E agora, se calhar, já tenho um bocadinho este sentimento, que na altura podia ter sido mais madura, não tinha essa maturidade, mas devia ter tido...</p>	<p>pensar assim, devido à maturidade que ganhou e que precisava.</p>
U.S. 47	<p>E – Okay... Mais alguma coisa, que aches que é importante?</p> <p>P3 – Não, acho que é tudo... Ah... Ehm... Eu sentia-me diferente dos meus colegas... Eu gostava de jogar videojogos e as raparigas, naquela altura, não jogavam videojogos... portanto, as minhas amigas, nesse sentido, não partilhavam os mesmos gostos que eu.. E eu dava-me muito com os rapazes, especialmente mais tarde... Tínhamos gostos semelhantes e, depois, como eu já não gostava do meu aspecto físico, tinha o problema de... Como é que eu consigo que eles me vejam como mulher e não como alguém que gosta de fazer as mesmas coisas que eles, portanto, como é que eu consigo que não seja um deles...</p>	<p>P3 refere que se sentia diferente dos seus pares, porque jogava videojogos e as outras raparigas não partilhavam dos mesmos gostos que ela, preferindo a companhia dos rapazes, o que a levou a questionar em como é que poderia ser vista, por eles, como uma mulher, embora não se sentisse bem com o seu aspecto físico, e não como um deles.</p>
U.S. 48	<p>E – E como é que arranjaste forma de... Arranjaste resposta para ti?</p> <p>P3 – Não, eu pura e simplesmente convenci-me que eu gosto de fazer aquilo e se um deles me tiver que..gostar de mim, então vai gostar de mim com os meus gostos... E, estava a pensar... Agora, eu tenho 21 anos, e é uma altura também um pouco de mudança...</p>	<p>Ao questionar-se sobre como poderia fazer com que os rapazes a vissem como uma mulher e não como um deles, P3 refere que se convenceu que, se algum deles tivesse algum interesse por ela, teria de ser de forma genuína, isto é, por ela tal como ela era, incluindo os seus gostos e preferências. Esta é uma premissa que P3 ainda mantém em si.</p>
U.S. 49	<p>Porque, eu, naquela altura, como me fechei imenso, apesar de ter dado a volta, entre aspas, se calhar não resolvi bem os problemas e agora como é, outra</p>	<p>P3 refere que, por se ter isolado, durante a sua adolescência, não resolveu,</p>

	<p>vez, a faculdade, um mundo diferente, daqui a um tempo, se Deus quiser, saio de casa, tenho de enfrentar a vida adulta... E uma pessoa começa a pensar, outra vez... As pessoas que são chegadas... Quem é que vale a pena, quem é que não vale...</p>	<p>de forma mais adequada, os seus problemas, que acabam por vir ao de cima novamente, na vida adulta, em novos contextos, tais como a faculdade. P3 explica que, nesse novo contexto, volta a questionar-se sobre que pessoas valem a pena conhecer e estabelecer uma relação com elas.</p>
U.S. 50	<p>E uma coisa que, por acaso, pensei há pouco tempo, é... Naquela altura, eu estava tão obcecada em... Inserir-me naquele grupo e, quer dizer, pensei um bocado nas pessoas que usavam maquilhagem, imensa... E, se calhar, davam muita importância à aparência e eu achava que era um bocado fútil... Mas a verdade é que, não da mesma maneira, mas eu, naquela altura, estava tão obcecada com esse assunto, que agora, os problemas que eu tenho, em estar sempre a pensar como é que... O que é que pensam de mim, é comparável... Eu não uso maquilhagem, mas o tempo que eu perco a pensar nisso, se calhar é equivalente e... Tenho de resolver estes problemas, porque eles estão cá, se calhar encaro-os de maneira diferente... mas eu não posso continuar a ignorá-los, a fingir que não existem, para me conseguir aceitar como eu sou... E é isso...</p>	<p>P3 sentia-se obcecada na sua necessidade e desejo de se sentir integrada. Compara o tempo que perde a pensar nos problemas com a sua aparência física às pessoas que considera fúteis, por usarem muita maquilhagem e reforça que tem de resolver esses problemas, referindo que ainda existem, dentro de si, que que não os pode continuar a ignorar, se quer conseguir aceitar-se tal como é.</p>
U.S. 51	<p>E – okay... Está tudo, então? P3 – Sim, sim... Agora é só isso! (ri-se) E – Muito bem, então, muito obrigado pela tua participação.</p>	<p>P3 não tem mais nada de relevante a acrescentar.</p>

Tabela 4 - Dimensões Eidéticas e Variações Empíricas

Dimensões Eidéticas	P1	P2	P3
Necessidade de Apoio/Supporte	<p>“Sentia que estava sozinha, que o meu pai me tinha abandonado e o meu pai sempre foi a pessoa mais importante para mim, até aquela altura... Claro... Sempre foi... O meu pai era tudo o que eu tinha naquela altura, não é? Mesmo tendo a minha mãe, o meu pai era o meu ídolo... Era... Era o meu pai. Todas as raparigas têm um sentimento mais forte pelo pai e, pronto, e eu tinha... E, naquele momento, senti-me completamente abandonada por ele, porque ele tinha preferido acreditar na palavra da minha madrastra, do que na minha...” (U.S.65)</p>	<p>“Sentia que tinha perdido os meus pilares, que eram os meus avós e sentia que estava sozinha. Apesar de os meus pais fazerem os possíveis e de eu ter amigos. Eu sentia que, na verdade, estava sozinha e que as pessoas que realmente se importavam comigo e que eu sabia, que tinha a certeza absoluta que fariam tudo para que eu estivesse bem...e tivesse em segurança, já não estavam cá. E, então, eu sentia-me sozinha... Não sentia que eles me tinham abandonado... Mas sentia-me sozinha...” (U.S.17)</p>	<p>“era uma dor tão grande, comigo própria, não me sentir bem na minha pele... Foi um bocado... Foi confuso, sentia-me um peixe fora de água, sentia falta de apoio, apesar de o ter, da parte da minha família, mas, eles não estão sempre comigo, nem deveriam estar” (U.S. 25)</p>
Conflitos/ Desequilíbrios	<p>“Que eu não tinha pedido para nascer, que já que cá estava, achava que ela me devia tratar de igual modo, como ao meu irmão, porque eu sou eu e o meu pai é o meu pai. Eu não tenho culpa daquilo que ele lhe fez” (U.S.56) “Eram aqueles dois que eram mais importantes e foram aqueles dois que mais falharam comigo, na altura...” (U.S.62)</p>	<p>“E, então, eu acho que, foi um conjunto... Foi a família, a escola também não estava satisfeita... Se calhar, a rede de suporte na família também não era assim tão forte... Ou pensava eu que não era... E, conjugou-se tudo...” (U.S.49)</p>	<p>Sentia-me mal, porque, por um lado, sentia-me egoísta, porque tinha a minha vida, tinha os meus pais, que se preocupavam comigo e a minha família, mas, por outro lado, era uma dor tão grande, comigo própria, não me sentir bem na minha pele [...] Na minha escola, quer dizer, porque é que eu estava ali? Porque é que eu tinha de estar ali? O que é que eu faço agora? Porque é que não posso sair daqui e tenho de estar neste recinto, com estas pessoas?... Porque</p>

			é que tenho de viver comigo, desta maneira?” (U.S.25)
Sentimento de desvalorização/desinvestimento	<p>“Não sentia que tinha a atenção que tinha em casa da minha avó, por exemplo. Em casa da minha avó, eu era o centro das atenções e, tendo em conta tudo o que se passou com o meu pai e não sei quê, ainda mais atenção a minha avó e a minha tia me deram. A minha mãe sempre desprezou um bocado essa parte, porque, pronto, ela também tinha um certo desprezo pelo meu pai e acho que nunca aceitou que ele me magoasse... E nunca quis falar comigo sobre isso e eu achei que, naquele momento, precisava da minha mãe e a minha mãe, o que fazia, era proteger o meu irmão, ignorando-me a mim ou discutindo comigo.” (U.S.48)</p>	<p>“Essa sensação, olha, é achar muitas vezes que eu sei o que é que estou a fazer, mas mesmo assim não sou capaz.. porquê? Simplesmente porque sou eu... Eu não sei se sei explicar isto muito bem... Mas é uma coisa que.. que... Que vem desde criança... Muitas vezes parece que, só porque sou eu, eu não ...mereço...ou... eu não tenho capacidades para fazer isto ou aquilo ou para atingir isto ou aquilo e às vezes fico muito surpreendida..” (U.S.55)</p>	<p>“durante o dia, eu era uma pessoa extrovertida, apesar de não parecer... Comecei a ficar cada vez mais introvertida a isolar-me de pessoas que, se calhar, poderia ter tido uma boa amizade, desenvolver boas relações e, nisso, a culpa é minha... Chegar à noite a casa e, tal era a frustração, que a minha mãe, apesar de sempre nos darmos bem, começamos a discutir, porque... Não tinha paciência.. Depois, a minha mãe também estava numa fase complicada da vida dela... À noite, sentia-me mal por tratar assim a minha mãe e por não conseguir lidar comigo durante o dia e ter força para aguentar... Se calhar, até aproveitar outras coisas... Chorar à noite, para largar a frustração... E depois repetir, num ciclo...” (U.S.29)</p>
Sentimento de ser um fardo	<p>“Caiu-me tudo aos pés. Achei que já não valia a pena... porque se nem a minha própria mãe se importava com aquilo que eu estava a sentir, quem é que se ia importar? Se até ela me atirava coisas à cara e discutia comigo nos momentos em que eu estava mal... Porque é que eu estava cá? Quer dizer... Se calhar... Se eu não estivesse cá, ela não tinha</p>	<p>“Uma vida assim não tinha interesse nenhum, se calhar mais valia eu não estar aqui, a chatear os meus pais...” (U.S.11)</p>	<p>“É, no fundo, uma frustração, uma zanga comigo própria... Não só, porque naquela altura, se calhar não ter aproveitado coisas que poderia ter aproveitado... E são problemas comigo e poderia ter dado a volta quando não dei... E agora porque não consigo... Há coisas que ainda não consigo dar a volta por cima e seguir</p>

	com quem discutir... E, se calhar, era mais feliz...” (U.S.36)		em frente com a minha vida... Portanto, no fundo, é zanga comigo própria...” (U.S.27)
Impossibilidade de expressão/elaboração do mal-estar	“Foi um alívio! Deitei tudo cá para fora, tudo aquilo que tinha cá entalado à não sei quantos meses, não sei quantos anos, consegui finalmente, dizer tudo o que queria à minha mãe e abrir-lhe minimamente, os olhos... Porque ninguém dá atenção a uma criança de 12 anos, acham sempre que as crianças de 12 anos nunca sabem o que é que estão a dizer... (suspiro)” (U.S.81/82)	“Porque é que eu acho que fiz o luto tardio? Porque... A minha mãe sempre foi uma pessoa muito nervosa... Ela tem...alguns problemas, ela somatiza muito. (Rise) Aparecem-lhe umas feridas nas pernas, que ninguém sabe o porquê, é associado ao sistema nervoso, quando ela está mais enervada, aparecem-lhe assim. E então, há, na família, uma grande tentativa de resguardar a minha mãe das coisas mais... tensas... E, nessa tentativa, eu também... Eu tentei não chorar a morte do meu avô, não partilhei, e não fiz uma série de coisas que, se calhar, me teriam, também, aliviado e não teria, depois, acumulado tudo...” (U.S.22)	“Eu era muito recatada, quer dizer, falava, mas também era muito...caladinha... Não me defendia... E, quer dizer, eu de início não queria saber... Também... Não gostavam de mim, não gostavam de mim.”
Situação insuportável	“Excluída... Triste... Bastante triste... Daí chorar todos os dias e chegar ao ponto de achar que, se calhar, olha, não estava cá a fazer nada...” (U.S.71)	“Havia uma determinada altura, que parece que eu andava a lutar contra isto tudo, sempre contra tudo, sempre contra tudo... Porque eu não podia ser assim, não podia reagir assim, isto assim não estava certo, eu tinha de ser assado e cozido, tinha de ser mais forte.. Nunca podia ser eu... Nunca podia ser eu.. com aquilo que eu sentia, com aquilo que eu queria... Porque tinha	“Pronto, eu sou gordinha e, quando era pequena, gozavam muito comigo por causa disso, até nessa altura... E começou-se tudo a adicionar e, pronto, comecei ali a entrar em ponto de parafuso... Portanto... Foi mais ou menos isso... Eram muitas coisas para eu adicionar e assimilar... Depois não sabia reagir, começou-me a afectar os estudos, que eu até era uma boa aluna... Se

		de lutar contra tudo, até que cheguei a um ponto que não consegui mais..” (U.S.64/65)	calhar devia ter sido mais forte, no sentido de ver o futuro... ou prever o futuro, como as coisas podiam mudar... Mas não fui capaz..” (U.S.12/13)
Consciencialização	<p>“ E depois comecei a pensar... Tinha a minha tia, tinha a minha avó, tinha a minha mãe, tinha os meus outros avós, tinha o meu irmão, achei que, se calhar... Por muita merda que o meu pai tivesse feito, não compensava... Era a minha vida, não é?” (U.S.8)</p> <p>“De perceber que, realmente, as minhas amigas... Aquelas que eu considerava minhas amigas, se calhar, eram mesmo minhas amigas, e que, pronto, se importavam comigo... Pronto, não o precisavam de o dizer todos os dias, mas que realmente se importavam comigo... Eu lembro-me também, de achar que as minhas amigas não gostavam de mim” (U.S.84)</p>	<p>“Tomar consciência disso...que eles afinal nunca tinham... Tomar consciência disso e perceber que eles não têm culpa disso... Quer dizer, enfim, têm responsabilidade, mas... Eles não fizeram por mal.. E... Tentar, agora, criar uma disponibilidade de criar uma relação com eles, de criar memórias com eles, desculpabilizá-los disso que... enfim, deles terem delegado as suas funções... E acho que foi importante nessas duas... Nessas três áreas, no luto dos meus avós, arrumar tudo e este enquadrar destes novos pais...” (U.S.34)</p>	<p>“Cheguei à conclusão de que estamos todos vivos e que temos de aproveitar e, depois, ia crescer, tinha a ideia do curso que queria, da área que queria trabalhar e que, pronto, não valia a pena estar a perder tempo com aqueles pensamentos e que tinha de seguir em frente e seguiu-se...” (U.S.22)</p>

Figura 1
Estrutura Global de Significados Psicológicos

