



## **Como lidar com o luto do suicídio**

Quando um ente querido morre por suicídio, é comum sentir-se chocado, confuso, zangado, triste ou qualquer combinação de emoções. Aqueles que ficam para trás geralmente têm dificuldade para lidar não apenas com a perda de alguém próximo a eles, mas também com o desafio de entender como e por que isso aconteceu.



O suicídio pode afetar todos os gêneros, idades, etnias e comunidades. Alguns grupos podem estar em maior risco do que outros, mas o suicídio não discrimina. O processo de luto após o suicídio é complexo. Às vezes pode parecer que é um processo que não tem fim e que nenhum progresso está sendo feito. Pode haver contratempos e dias difíceis, mas se você ou alguém que você conhece está passando por luto relacionado a suicídio, console-se sabendo que existem medidas que você pode tomar para ajudar a aliviar esse fardo.

## Alguns grupos podem estar em maior risco do que outros, mas o suicídio não discrimina.



### Como ajudar-se a lidar com o luto do suicídio

- Encontre um grupo de apoio. Há muitos recursos disponíveis e podem ser encontrados por meio de agências como a American Foundation for Suicide Prevention, que pode ser acessada online em [www.afsp.org](http://www.afsp.org).
- Expresse seus sentimentos quando precisar, fique em silêncio quando quiser.
- Obtenha ajuda profissional. Não há problema em entrar em contato com as pessoas.
- Leve todo o tempo que precisar para passar pelo luto. Seja paciente. Não seja muito duro consigo mesmo.
- Sua dor é única para você; ninguém pode dizer se você deve sentir ou quanto tempo levará o processo de luto.
- Não se apresse em tomar decisões importantes que mudam a vida.



### Como ajudar os outros a lidar com o luto do suicídio

- O que dizer: coisas simples, sinceras e diretas como “Sinto muito por sua perda” ou “O que posso fazer para ajudar?”
- O que não dizer: coisas ocas e desconfortáveis como “Eu sei exatamente como você se sente”, “Pelo menos ele não está mais sofrendo” ou “Não se preocupe, você vai encontrar outra pessoa”.
- Ofereça-se para ajudar nas tarefas e obrigações diárias rotineiras, como afazeres na rua, alimentar ou passear com animais de estimação, cortar a grama etc.
- Esteja ciente de que sua dor pode parecer ter passado, mas eles ainda podem precisar de sua ajuda e apoio por um longo período de tempo.
- Entenda que eles podem estar experimentando uma infinidade de emoções complicadas de uma só vez.
- Mantenha o contato. Mesmo que você não saiba bem o que dizer ou fazer, apenas esteja presente e mantenha contato regular.

Se alguém está mostrando sinais de ser suicida (ou até mesmo mencionando pensamentos de suicídio), aqui está o que a American Foundation for Suicide Prevention recomenda que você faça.



### Tenha uma conversa honesta

1. Fale com a pessoa em particular
2. Ouça a história dela

3. Diga que você se importa com ela
4. Pergunte diretamente se ela está pensando em suicídio
5. Incentive-a a procurar tratamento ou entrar em contato com seu médico ou terapeuta
6. Evite discutir o valor da vida, minimizar problemas dela ou dar conselhos



## Se uma pessoa disser que está pensando em suicídio

- Leve a pessoa a sério
- Fique com ela
- Ajude-a a remover meios letais
- Ligue para 988 para acessar a Suicide & Crisis Lifeline nos EUA ou para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil.
- Envie uma mensagem para 988 para conversar com um conselheiro de crise treinado da Crisis Text Line gratuitamente, 24 horas por dia, 7 dias por semana
- Acompanhe a pessoa aos serviços de saúde mental ou a um pronto-socorro. Como mencionado anteriormente, o processo de luto após um suicídio é complexo.



Se você tem pensamentos de ferir a si mesmo ou outras pessoas ou conhece alguém que tenha esses pensamentos, procure ajuda imediatamente. Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para os **serviços locais de emergência** ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Para entrar em contato com um conselheiro treinado para crises, ligue para 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conhecida como National Suicide Prevention Lifeline) pelo telefone **988** ou para **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255) nos EUA ou para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. Você também pode enviar uma mensagem de texto para **988** ou para o chat em 988.lifeline.org. ou ligar para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. A Lifeline e o CVV fornecem apoio gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana.\*



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

## Optum

Se você tem pensamentos de ferir a si mesmo ou outras pessoas ou conhece alguém que tenha esses pensamentos, procure ajuda imediatamente. Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para os serviços locais de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Para entrar em contato com um conselheiro treinado para crises, ligue para 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conhecida como National Suicide Prevention Lifeline) pelo telefone 988 ou para 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) nos EUA ou para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. Você também pode enviar uma mensagem de texto para 988 ou para o chat em 988.lifeline.org. ou ligar para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. A Lifeline e o CVV fornecem apoio gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana.\*

\*A Lifeline oferece serviços telefônicos ao vivo para centros de crise em inglês e espanhol e usa a Language Line Solutions para fornecer serviços de tradução em mais de 250 idiomas adicionais para pessoas que ligam para 988.

**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC