



10 de setembro Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

Conhece alguém que esteja se isolando mais ultimamente?

Verifique se essa pessoa está bem. Manter contato pode fazer a diferença.

Mais de 700 mil

pessoas cometem
suicídio a cada ano¹



Juntos, podemos fazer a diferença

Suicídio é um problema de saúde global. Ninguém quer pensar que um ente querido possa tirar a própria vida. No entanto, a cada ano, centenas de milhares de pessoas o fazem, e muitas outras tentam¹. Entre a faixa dos 15 aos 29 anos, o suicídio é a quarta maior causa de mortes mundialmente². É possível evitar o suicídio, mas o estigma persiste e desencoraja muitas pessoas de buscarem ajuda. Muitos dos sobreviventes de uma tentativa de suicídio, ou dos que perderam alguém por conta de um suicídio, relutam em compartilhar suas experiências por sentirem-se arrependidos, culpados, envergonhados e sozinhos. Vamos ajudar a iniciar uma conversa que gere conscientização e estimule mais pessoas a buscarem ajuda antes que seja tarde demais.

Conheça os sinais de alerta

- Ameaças de automutilação e pesquisas por métodos para tal
- Frases do tipo “ninguém sentirá minha falta quando eu morrer”
- Despedidas e descarte de itens que são importantes
- Mudanças dramáticas de humor, ações inconsequentes, distanciamento dos demais, ansiedade e demonstrações de raiva

Conheça os fatores de risco

- Sofrer de depressão ou de algum transtorno por uso de substâncias
- Sobreviver a uma tentativa de suicídio
- Começar a se isolar socialmente
- Sofrer de alguma doença ou dores crônicas
- Sobreviver a situações de maus-tratos, trauma, guerra, violência ou discriminação
- Passar por situações que geram grande sofrimento, como um término ou uma perda

Aqui estão algumas formas de ajudar



Ofereça ajuda na sua comunidade

Considere fazer trabalho voluntário em uma organização de prevenção ao suicídio. Talvez estejam precisando de alguém para responder a chamadas, ao bate-papo e a mensagens. Outro modo de ajudar é conscientizar as pessoas em eventos da comunidade. Além disso, busque outras organizações que auxiliam pessoas em risco. Organizações voltadas para jovens, oportunidades de mentoria e programas de recuperação.



Prepare-se para ter uma conversa difícil

Se achar que alguém esteja pensando em cometer suicídio, deixe clara a sua preocupação e pergunte diretamente. Perguntar com delicadeza “você já pensou em se ferir ou se matar?” não é um incentivo. Mas, sim, mostra que você se importa e que está aberto(a) a ouvir sobre o que o outro está sentindo e pelo que está passando.

Conforme a pessoa fala, escute com atenção, sem julgá-la ou interrompê-la. Deixe clara a sua preocupação e a intenção de apoiá-la na busca por ajuda profissional.



Obtenha ajuda profissional

Por mais que seu apoio seja valioso, encoraje a pessoa a buscar a ajuda profissional de um médico, profissional de saúde mental ou especialista em prevenção ao suicídio. Se suspeitar de que ela esteja em perigo imediato, não a deixe sozinha. Peça ajuda a uma linha de apoio ou um serviço de emergência e elimine quaisquer métodos que possam ser usados para causar ferimentos.

^{1,2}Organização Mundial da Saúde (OMS), “Suicide”. Publicado em 28 de agosto de 2023.

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else”. Acessado em 19 de junho de 2024.

Mind, “Coping after a suicide attempt”. Publicado em outubro de 2023.

NAMI, “Suicide Prevention”. Acessado em 19 de junho de 2024.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide”. Acessado em 19 de junho de 2024.

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets”. Acessado em 19 de junho de 2024.

OMS, “Do you know someone who may be considering suicide?”. Acessado em 16 de junho de 2024.

OMS, “Suicide rates”. Acessado em 15 de junho de 2024.