

A cada 40 segundos: Vamos fazer do suicídio algo que possa ser discutido - e evitado



No tempo que você leva para escovar os dentes pela manhã, uma pessoa morre por suicídio. Enquanto você enche uma chaleira ou cafeteira, mais uma pessoa morre. É uma estatística assustadora. A cada 40 segundos, uma pessoa no mundo perde sua vida dessa maneira.¹ Para cada pessoa que morre, cerca de 20 pessoas sobrevivem a uma tentativa de suicídio.²

O suicídio é um problema global de saúde. Mas muitas vezes ele não é discutido abertamente. O silêncio, ou mesmo as conversas veladas, podem aumentar o estigma. Isso pode causar vergonha nas pessoas que sobreviveram a uma tentativa ou perderam alguém para o suicídio. Em vez disso, é importante mostrar às pessoas que nos importamos. Ouviremos sem julgar e os ajudaremos a obter o apoio necessário.

Quer saber o que dizer ou fazer se estiver preocupado com alguém? Quer mostrar apoio à sua comunidade? Veja algumas ideias para começar.

Saiba quais são os sinais de alerta

Quando alguém está pensando em cometer suicídio, pode ameaçar fazê-lo e procurar métodos e meios para isso. A pessoa pode dizer coisas como: "Ninguém sentirá minha falta quando eu morrer". A pessoa pode dizer adeus à família e amigos e doar coisas que gostam.⁴ Também é possível ocorrerem mudanças extremas de humor, aumento da ansiedade ou aumento da raiva ou fúria.^{5,6}

Há também alguns fatores de risco a serem conhecidos:⁴

- Sofrer de depressão ou abuso de substâncias
- Ter sobrevivido a uma tentativa de suicídio anterior
- Estar socialmente isolado
- Sofrer com doença ou dor contínua
- Ter passado por abuso, trauma, guerra, violência ou discriminação
- Sentir angústia por término de relacionamento ou perda de um ente querido



O suicídio é a **quarta principal causa** de morte de pessoas de 12 a 29 anos.²

.....
1 em 100

.....
pessoas morrem por suicídio.³

Conhece alguma pessoa que esteja mais isolada ultimamente?

Verifique se ela está bem.

A pandemia tornou mais difícil manter os relacionamentos. O contato pode fazer uma grande diferença.

Procure maneiras de ajudar a sua comunidade

Considere o voluntariado em uma organização de prevenção ao suicídio. Eles podem precisar de pessoas para atender telefones. Você também pode oferecer suporte de outras formas, como divulgar a conscientização nos eventos da comunidade. Procure também por outras organizações que possam ajudar pessoas em risco. Organizações de jovens, oportunidades de orientação e programas de recuperação podem ser bons lugares para você entrar em contato.

Se prepare para uma conversa difícil

Se você acha que alguém que você conhece está pensando em suicídio, pergunte. Perguntar diretamente a alguém: “Você já pensou em se machucar ou se matar?” não vai colocar a ideia na cabeça da pessoa. É importante conversar e ouvir com compaixão, sem julgamentos. O suicídio é evitável.^{4,6} Não dê sermões sobre o valor da vida e não dê sua opinião sobre o suicídio.⁶ Em vez disso, ouça o que a pessoa tem a dizer. Você pode fazer perguntas, se necessário, mas certifique-se de não interrompê-la.⁶

Obtenha ajuda profissional

Se a pessoa pedir para você guardar segredo, explique por que é importante receber imediatamente os cuidados de que ela precisa. Embora a conversa possa ter sido útil, você não precisa fazer tudo sozinho. Incentive a pessoa com quem você está falando a buscar apoio profissional. Ela pode conversar com um médico ou profissional de saúde mental.⁴ Se você teme pela segurança da pessoa, não a deixe sozinha. Procure ajuda de uma linha ou serviços de emergência e afaste da pessoa qualquer coisa que possa ser usada para causar danos.^{4,6}

Com mais conscientização e esforços de prevenção ao suicídio, não teremos que perder uma pessoa a cada 40 segundos. Reflita um momento para considerar o que você pode fazer para uma mudança positiva.

Juntos podemos fazer a diferença.



Leia o código para encontrar mais informações sobre prevenção do suicídio em [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com). Use o código de acesso da sua empresa para começar.



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. 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.