



**humanittare**  
always efficient

**SETEMBRO  
AMARELO**

O QUE FAZER  
QUANDO ALGUÉM  
PENSA EM  
**SUICÍDIO**

**SETEMBRO**  
*Amarelo*  
HUMANITTARE CONSULTORIA



Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano são registrados mais de 800 mil suicídios no mundo, o que representa aproximadamente uma morte a cada 40 segundos. Além disso, a cada três segundos alguém atenta contra a própria vida.

No Brasil, são mais de 11 mil casos anualmente, e muitas dúvidas surgem quando nos vemos na necessidade de ajudar uma pessoa que está pensando em suicídio. O suicídio é uma questão de saúde pública. Não deve ser simplificado ou atribuído a uma única causa, pois trata-se do desfecho de uma série de fatores complexos que se acumularam na história daquela pessoa. Antes de tudo, é preciso buscar informação.

Por mais solitário que esse ato extremo possa parecer, ele afeta filhos, pais, maridos e mulheres, amigos e colegas.



Conforme informações da cartilha “Suicídio: informando para prevenir”, produzida pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), existem dois fatores de risco principais para o suicídio:

### **TENTATIVA PRÉVIA**

Pessoas que já tentaram tirar a própria vida têm de cinco a seis vezes mais risco de tentar outra vez. Estima-se que metade daqueles que se suicidaram já tinham tentado antes.

### **DOENÇA MENTAL**

Quase todos os indivíduos que se mataram tinham algum transtorno mental, em muitos casos não diagnosticado, não tratado ou não tratado de forma adequada.





Os transtornos psiquiátricos mais comuns incluem depressão, transtorno bipolar, alcoolismo e abuso/dependência de outras drogas, transtornos de personalidade e esquizofrenia. Pacientes com múltiplas comorbidades psiquiátricas têm um risco aumentado, ou seja: quanto mais diagnósticos, maior é a vulnerabilidade. Existem ainda fatores desencadeantes, como desesperança, impulsividade, isolamento social e falta de um sentido na vida.

Falar sobre o assunto é sempre um desafio. No Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio – e neste Setembro Amarelo – a BBC fala sobre as melhores formas de conversar com alguém que está pensando em suicídio.





## COMECE A CONVERSA

Não há certo ou errado ao conversar sobre pensamentos suicidas, o importante é começar a conversa, diz à BBC Emma Carrington, porta-voz da entidade de combate a doenças mentais Rethink UK.

"Em primeiro lugar é preciso reconhecer que é uma conversa difícil. Não é uma conversa que temos todos os dias.

Então, pode ser que você fique nervoso e isso é normal. O importante é ouvir e não julgar."





# CONSELHOS PARA CONVERSAR COM ALGUÉM COM PENSAMENTOS SUICIDAS



- Escolha um lugar calmo onde a pessoa sinta-se confortável;
- Garanta que vocês dois terão tempo suficiente para conversar;
- Se você disser a coisa errada, não entre em pânico; não seja duro demais consigo mesmo;
- Foque na outra pessoa, faça contato visual, ponha o telefone de lado – dê sua atenção total à outra pessoa;
- Seja paciente, podem ser necessárias várias tentativas até a pessoa estar pronta para se abrir;
- Use perguntas abertas que precisam de respostas que sejam mais do que um sim ou um não;
- Não sinta que precisa preencher todos os silêncios com conselhos e com palavras: às vezes a pessoa está tomando coragem para falar e precisa de um tempo;
- Não interrompa ou ofereça uma solução para todos os problemas, o importante é ouvir;
- Não empurre suas próprias ideias sobre como a pessoa deve estar se sentindo;
- Verifique se a pessoa sabe onde e como obter ajuda profissional.



# QUEM ESTÁ EM RISCO?

O suicídio afeta pessoas de todas as idades e de ambos os sexos, mas globalmente o índice de suicídio entre homens é mais alto.

A ligação entre o suicídio e doenças mentais (principalmente depressão e alcoolismo) é bem documentada.

Mas muitos casos acontecem impulsivamente em momentos de crise, quando as pessoas têm surtos diante de estresses, problemas financeiros, separações, dores ou doenças.

Os índices são altos entre populações rurais e entre grupos que sofrem discriminação, como refugiados e migrantes, indígenas, pessoas LGBT e presidiários.

De acordo com a OMS, pessoas que passaram por conflitos armados, desastres, sofreram abusos, perdas, violências ou sentem isolamento também estão em risco.



# O COMPORTAMENTO SUICIDA

Devemos estar sempre atentos ao que chamamos de comportamento suicida, ou seja, comportamentos que podem indicar que uma pessoa está pensando em se matar. De acordo com o Ministério da Saúde, alguns sinais que merecem atenção são expressões de ideias ou intenções suicidas, como “vou deixar vocês em paz” e “eu queria poder dormir e nunca mais acordar”, isolamento, preocupação com sua própria morte, visão negativa do futuro e falta de esperança.

Devemos estar atentos também às mudanças no rendimento no trabalho ou escola, mudanças no sono e alimentação e à falta de interesse.





## SE PRECISAR, PEÇA AJUDA

Se você está passando por um momento difícil e perceber que não consegue lidar com suas angústias sozinho, busque ajuda.

O apoio profissional pode ser muito importante para superar uma fase difícil ou receber o diagnóstico correto para um tratamento efetivo. Por mais complicada que seja a situação, há sempre uma saída.

Psicólogos e psiquiatras são profissionais que podem ajudar. O psicólogo poderá auxiliar você a lidar com as angústias e desenvolver ferramentas para superá-las.

Enquanto o psiquiatra pode indicar o tratamento medicamentoso para combater os sintomas depressivos.





## O CVV É GRATUITO

O Centro de Valorização da Vida (CVV) trabalha para oferecer suporte emocional e realizar a prevenção do suicídio. A organização é reconhecida como Utilidade Pública Federal desde a década de 1970.

Voluntários ficam à disposição 24 horas para oferecer atendimento pelo telefone 188 ou pelo chat online no site. O atendimento é anônimo e realizado por voluntários que guardam sigilo.

**Ligue 188**  
ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)



Se precisar, não hesite em buscar ajuda.

Referências:

Associação Brasileira de Psiquiatria: suicídio: informando para prevenir  
Ministério da Saúde. Suicídio: saber, agir e prevenir: cartilha com dicas para profissionais de saúde e população  
Ministério da Saúde. Suicídio: saber, agir e prevenir: cartilha com dicas para jornalistas  
Ministério da Saúde (OMS)

  
**humanittare**  
always efficient