

# Suicídio.

Saber, agir  
e prevenir.



## ENTENDENDO O SUICÍDIO

O suicídio é um fenômeno complexo que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Mas o suicídio pode ser prevenido. Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo.

**Se você está pensando em tirar sua própria vida ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, saiba que você não está sozinho. Muitas pessoas já passaram por isso e encontraram uma forma de superar esse sofrimento.**

## PEDINDO AJUDA

Pensamentos e sentimentos de querer acabar com a própria vida podem ser insuportáveis e pode ser muito difícil saber o que fazer e como superar esses sentimentos, mas existe ajuda disponível. É muito importante conversar com alguém e que você confie. Não hesite em pedir ajuda, você pode precisar de alguém que te acompanhe e te auxilie a entrar em contato com os serviços de suporte.

Quando você pede ajuda, você tem o direito de:

- Ser respeitado e levado a sério;
- Ter o seu sofrimento levado em consideração;
- Falar em privacidade com as pessoas sobre você mesmo e sua situação;
- Ser escutado;
- Ser encorajado a se recuperar.

## VERDADES E MITOS SOBRE O SUICÍDIO

### VERDADES

- Em geral, os suicídios são premeditados, e as pessoas dão sinais de suas intenções.
- Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio.
- A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.
- Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta nas pessoas o desejo de cometer o suicídio.
- Nem todos os suicídios estão associados a outros casos de suicídio na família.

### MITOS

- A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa.
- O suicídio não pode ser prevenido.
- Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.
- A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo.
- Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.
- O suicídio é hereditário.

# ALGUNS SINAIS DE ALERTA

Um dos falsos mitos sociais em torno do suicídio é que a pessoa que tem intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre isso.

Entretanto, sabemos que isso não é verdade e que devemos considerar seriamente todos os sinais de alerta que podem indicar que a pessoa está pensando em suicídio.

## ATENÇÃO:

- Os sinais de alerta descritos abaixo não devem ser considerados isoladamente.

Não há uma “receita” para detectar seguramente uma crise suicida em uma pessoa próxima. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos

próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.

- O aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas também devem ser levados em consideração.
- Esses indicadores não devem ser interpretados como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real. Por isso, é muito importante ser compreensivo, além de estar disposto a conversar e escutar a pessoa sobre o porquê de tal comportamento, criando um ambiente tranquilo, sem julgar a pessoa afetada.
- Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-los. Ao falar sobre esse assunto com ela, você pode descobrir como ajudá-la a suportar sentimentos, muitas vezes angustiantes, que ela está

experimentando e incentivá-la a procurar apoio profissional

## Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança.

- As pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbalmente ou por meio de desenhos. Alguns indivíduos começam a formular um testamento ou fazer seguro de vida.

## Expressão de ideias ou de intenções suicidas.

- Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes são ignorados.
- “Vou desaparecer”.
- “Vou deixar vocês em paz”.
- “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”.
- “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”.

## Se isolam ainda mais.

- As pessoas com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.

## Outros fatores.

Sabe-se que outros fatores, como a exposição ao agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, podem ser fatores que vulnerabilizam, ainda que não possam ser considerados como determinantes para o suicídio. Sendo assim, devem ser levados em consideração se o indivíduo apresenta outros sinais de alerta para o suicídio.

## DIANTE DE UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO, O QUE SE DEVE FAZER:

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.
- Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional, como um médico, profissional de saúde mental, conselheiro ou assistente social. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimentos a crises, um profissional de saúde, ou consulte algum familiar dessa pessoa.

- Se a pessoa que com quem você está preocupado (a) vive com você, assegure-se de que ele (a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa.
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

## DIANTE DE UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO, O QUE NÃO SE DEVE FAZER:

### Condenar/ julgar:

- “Isso é covardia”.
- “É loucura”.
- “É fraqueza”.

### Banalizar:

- “É por isso que quer morrer?”
- Já passei por coisas bem piores e não me matei”.

### Opinar:

- “Você quer chamar a atenção”.
- “Te falta Deus”.
- “Isso é falta de vergonha na cara”.

### Dar sermão:

- “Tantas pessoas com problemas mais sérios que o seu, siga em frente”.

### Frases de incentivo:

- “Levanta a cabeça, deixa disso”.
- “Pense positivo”.
- “A vida é boa”.

# Onde buscar ajuda.



## Serviços de saúde

CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

## Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 141 (ligação paga) ou [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para *chat*, *Skype*, *e-mail* e mais informações sobre ligação gratuita.

## Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.



/minsaude