



PRECISAMOS FALAR SOBRE O SUICÍDIO!

♦ Ministério da Saúde ♦

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial que pode afetar pessoas de diferentes idades, origens, classes sociais, orientações sexuais e identidades de gênero. Entretanto, pode ser prevenido. Reconhecer sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo e buscar ajuda são atitudes fundamentais.

SINAIS DE ALERTA

Os sinais não devem ser analisados isoladamente, pois não existe uma forma única de identificar uma crise suicida. A atenção deve ser redobrada quando vários deles aparecem simultaneamente ou representam uma mudança significativa de comportamento.

Mudanças persistentes de comportamento: aparecimento ou agravamento de alterações emocionais, verbais ou comportamentais, especialmente quando persistem por duas semanas ou mais. Essas manifestações não devem ser interpretadas como chantagem emocional, mas como possíveis pedidos de ajuda;

Desesperança e preocupação frequente com a morte: falas recorrentes sobre morte ou suicídio, sentimento de culpa, baixa autoestima, perda de esperança e visão negativa sobre a própria vida e o futuro;

Manifestação de pensamentos suicidas: comentários que indiquem desejo de desaparecer, morrer ou deixar de viver, como:

- “Vou desaparecer”;
- “Vou deixar vocês em paz”;
- “Eu queria dormir e nunca mais acordar”;
- “Não adianta tentar mudar alguma coisa. Eu quero morrer”;

Isolamento social: afastamento de familiares e amigos, recusa em atender telefonemas, redução das interações nas redes sociais e abandono de atividades antes consideradas prazerosas;

Diminuição do autocuidado: abandono da higiene, da alimentação, de tratamentos médicos ou de outros cuidados pessoais;

Situações de vulnerabilidade: perda de emprego, dificuldades econômicas, conflitos familiares, discriminação, violência física ou psicológica, sofrimento no trabalho, perda de uma pessoa querida e presença de doenças crônicas, dolorosas ou incapacitantes.

Esses fatores não determinam, isoladamente, que uma pessoa tentará o suicídio. No entanto, precisam ser considerados quando aparecem associados a outros sinais de sofrimento emocional.

COMO PEDIR AJUDA

Pensamentos relacionados à morte ou ao desejo de acabar com a própria vida podem causar sofrimento intenso. Nesses momentos, é fundamental conversar com alguém de confiança e procurar atendimento profissional. Se necessário, peça a uma pessoa próxima que acompanhe você até um serviço de saúde.

Ao buscar ajuda, toda pessoa tem o direito de:

- ser respeitada e levada a sério;
- ter seu sofrimento reconhecido;
- falar em um ambiente reservado;
- ser ouvida sem julgamentos;
- receber orientação e acompanhamento adequados;
- ser incentivada em seu processo de recuperação.

ONDE BUSCAR AJUDA

- Centro de Valorização da Vida (CVV): telefone 188, com ligação gratuita, atendimento sigiloso e disponível 24 horas;
- Site do CVV: www.cvv.org.br, com atendimento por chat, além de informações sobre outros canais;
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS);
- Unidades Básicas de Saúde (UBS), postos e centros de saúde;
- Unidades de Pronto Atendimento (UPA 24 horas) e hospitais;
- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU): telefone 192, em situações de emergência.

COMO AJUDAR UMA PESSOA EM RISCO

- Escolha um momento adequado e um lugar tranquilo para conversar;
- pergunte diretamente, com cuidado e respeito, se a pessoa está pensando em suicídio;
- escute com atenção, sem julgamentos, críticas ou tentativas de minimizar o sofrimento;
- incentive a busca por atendimento profissional e ofereça-se para acompanhá-la;
- diante de perigo imediato, não deixe a pessoa sozinha e procure um serviço de emergência;
- entre em contato com alguém de confiança indicado pela própria pessoa;
- reduza o acesso a armas, medicamentos, pesticidas e outros meios que possam ser utilizados para causar ferimentos;
- mantenha contato e acompanhe a pessoa após o atendimento inicial.

Falar sobre suicídio de maneira responsável não incentiva essa prática. Uma conversa acolhedora pode ajudar a pessoa a expressar o que sente e a encontrar o apoio necessário. ●

Ajuda imediata: se você ou alguém próximo estiver em risco neste momento, ligue para o SAMU, pelo número 192, ou procure uma UPA, um pronto-socorro ou um hospital. Para apoio emocional, ligue gratuitamente para o CVV, pelo número 188.