

DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

DEDIQUE UM TEMPO PARA SE CONECTAR

Mudar a narrativa ou o discurso sobre o suicídio começa com cada um de nós. Conectar-se a um familiar, amigo, colega ou até mesmo a um desconhecido pode mudar o rumo da vida de outra pessoa. Ao demonstrar que você se importa, você pode ajudar e oferecer esperança. Todos nós podemos ter um papel, por menor que pareça. Talvez nunca saibamos qual ação fez a diferença, mas todos temos a capacidade de nos conectar e perguntar a alguém como ela está.

Você não precisa dizer o que a pessoa deve fazer nem ter soluções prontas. Oferecer o seu tempo e espaço para ouvir alguém falar sobre sua dor ou pensamentos suicidas pode ajudar. Conversas simples podem salvar vidas e criar um senso de conexão e esperança em quem pode estar passando por dificuldades.

Esteja atento a quem não está bem:

Sinais de alerta para o suicídio incluem: desesperança, raiva, raiva descontrolada ou desejo de vingança, agir de forma imprudente ou envolver-se em atividades de risco sem pensar, sensação de estar preso, sem saída, aumento do uso de álcool ou drogas, afastamento de amigos, familiares e da vida social, ansiedade ou agitação, dificuldade para dormir ou dormir o tempo todo, mudanças drásticas de humor



Você não precisa ter todas as respostas

As pessoas muitas vezes hesitam em intervir por diversas razões, incluindo o medo de não saber o que dizer. É importante lembrar que não existe uma fórmula específica. Indivíduos em sofrimento geralmente não estão em busca de conselhos prontos. Empatia, compaixão, preocupação genuína, conhecimento sobre recursos disponíveis e o desejo de ajudar são fundamentais para prevenir uma tragédia.



Aqueles que sobreviveram a uma tentativa de suicídio podem nos ensinar muito sobre como as palavras e ações dos outros podem ter impacto. Muitas pessoas que passaram por pensamentos suicidas intensos relatam que não buscavam conselhos específicos, mas sim que a compaixão e a empatia recebidas de outras pessoas ajudaram a transformar sua trajetória e as direcionaram para a recuperação.

Não tenha medo de perguntar a alguém se ela está pensando em suicídio.

Outro fator que impede muitas pessoas de intervir é o receio de piorar a situação. Essa hesitação é compreensível, já que o suicídio é um tema difícil de abordar, e existe o mito de que falar sobre isso poderia levar indivíduos vulneráveis a considerar a ideia ou até a incentivá-la. As evidências mostram que isso não é verdade. Oferecer apoio e escuta atenta tende muito mais a reduzir o sofrimento do que a aumentá-lo.



A escuta acolhedora de alguém com compaixão, empatia e sem julgamentos pode ajudar a restaurar a esperança. Podemos nos aproximar, perguntar como a pessoa está e incentivá-la a contar sua história. Esse pequeno gesto pode ter um impacto enorme.



Inicie uma conversa se você perceber que algo está diferente com alguém. Ao fazer isso, podemos encorajar aqueles com pensamentos suicidas a buscar ajuda.



Dedique tempo para perceber o que está acontecendo com você, sua família, seus amigos e seus colegas. Ao nos aproximarmos e nos conectarmos, ficamos atentos às pessoas ao nosso redor que precisam de apoio.



Dedique tempo para descobrir que tipo de ajuda está disponível, tanto para você quanto para os outros. Ao nos aproximarmos e nos conectarmos, podemos apoiar quem está em sofrimento, permanecendo ao lado dessa pessoa em sua dor. Cada ação pode conectar alguém à vida e ao apoio de que necessita.

Mudar a narrativa sobre o suicídio significa que cada um de nós deve **iniciar uma conversa** e demonstrar empatia, compaixão e apoio a quem mais precisa.



International Association
for Suicide Prevention



DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

DEDIQUE UM TEMPO PARA SE CONECTAR



Recursos disponíveis

Há muitos recursos disponíveis para ajudar pessoas a se aproximarem e oferecerem apoio a indivíduos em risco de suicídio. Alguns exemplos incluem:

#YouCanTalk

#YouCanTalk é uma campanha internacional de prevenção do suicídio, liderada por algumas das principais organizações australianas de saúde mental e prevenção do suicídio. Essa campanha tem como objetivo empoderar e aumentar a confiança das pessoas quando o assunto é falar sobre suicídio.

#YouCanTalk com:

- Pessoas com experiência vivida
- Membros ou grupos da sua comunidade
- Colegas de trabalho
- Organizações de prevenção do suicídio

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

Take 5 to Save Lives

Esta campanha, liderada pelo Conselho Nacional de Prevenção do Suicídio nos Estados Unidos, incentiva todas as pessoas a realizarem algumas ações dentro de 5 temas importantes:

- Aprender os sinais de alerta
- Saber como encontrar ajuda
- Fazer a sua parte
- Falar sobre suicídio de forma segura
- Espalhar a mensagem

www.take5tosavelives.org

Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS)

A ABEPS tem como objetivo geral fomentar o estudo, a discussão e a pesquisa em torno da prevenção do suicídio no Brasil.

<https://abeps.org.br/>

Associação Brasileira de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio (ABRASES)

A ABRASES tem como objetivo a promoção de ações que possam amenizar os danos causados pela morte por suicídio, disseminando a cultura da Posvenção e Prevenção do suicídio no Brasil.

<https://abrases.org.br/>

Mapa da Saúde Mental

Tão importante quanto saber a hora de procurar ajuda é saber onde encontrá-la. No Mapa da Saúde Mental você vai encontrar informações confiáveis sobre locais disponíveis para ajudar você gratuitamente ou de maneira voluntária. <https://mapasaudemental.com.br/>

Instituto Vita Alere

O Instituto Vita Alere trabalha com Promoção de Saúde Mental, Prevenção e Posvenção do suicídio. Fundado em 2013, o instituto se destaca no Brasil como referência em ações que abrangem desde a prevenção de comportamentos suicidas até o apoio a sobreviventes e familiares enlutados.

<https://vitaalere.com.br/>

Outros recursos relevantes:

International Association for Suicide Prevention www.iasp.info

World Health Organization www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/



International Association
for Suicide Prevention

