

## O suicídio pode afetar qualquer pessoa, mesmo quem parece ter uma boa base de apoio

É difícil imaginar alguém que você ama tirando a própria vida. Mas muitas pessoas ao redor do mundo fazem isso, geralmente sem avisar ninguém.

Seus entes queridos, colegas de trabalho e membros da comunidade sofrem. Muitos sentem uma mistura de emoções: descrença, tristeza, raiva. Alguns, especialmente os mais próximos, se sentem culpados e se perguntam se deveriam ter percebido alguma coisa e feito algo para impedir.

Mas ninguém consegue prever quem poderá tentar o suicídio ou, de fato, se suicidar. E ninguém tem culpa quando alguém faz isso. Muitas pessoas que tentam se suicidar fazem por impulso, sem avisar ninguém.

Ainda assim, todos nós podemos fazer mais para criar ambientes de apoio onde as pessoas em situação de desespero saibam que não estão sozinhas. O Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio ocorre todos os anos em 10 de setembro e tem como objetivo conscientizar e promover esforços de prevenção.

### Quem está em risco?

O suicídio afeta todas as regiões do mundo e pessoas de todas as idades, origens e circunstâncias. Está ligado a:

- Problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e transtornos por uso de álcool ou substâncias
- Principais fatores estressantes da vida, como problemas financeiros, de relacionamento ou judiciais
- Condições médicas crônicas e dor
- Vivenciar desastres, violência, abuso ou perda e uma sensação de isolamento
- Pertencer a um grupo que enfrenta discriminação, como refugiados, imigrantes, pessoas de cor ou da comunidade LGBTQ+
- Ideais culturais ou religiosos
- Estar na prisão
- Histórico familiar de suicídio



**10 de setembro**

.....  
**Dia Mundial de  
Prevenção ao Suicídio**

No entanto, muitas pessoas que se enquadram em uma ou mais dessas categorias nunca tentam se suicidar, enquanto outras que não estão na lista o fazem. É difícil saber quem está em risco. Pode ser um colega de trabalho que parece feliz e que está vivendo uma bela vida, um amigo próximo que está sempre disposto a ajudar os outros ou qualquer outra pessoa. O estigma e o tabu muitas vezes impedem que as pessoas peçam ajuda, mesmo quando mais precisam.

É por isso que é tão importante entender o que é suicídio e como ajudar alguém que esteja pensando nisso.

## Mostre compaixão

Uma das ações mais importantes é falar mais sobre saúde mental e bem-estar. Deixar claro aos seus entes queridos que eles podem contar com você pode fortalecer laços e oferecer o apoio de que precisam.

Falar abertamente sobre suas próprias dificuldades também pode ajudar outras pessoas a se sentirem mais à vontade em compartilhar as delas.

## Fique atento(a) aos sinais de alerta

Ouçá atentamente o que seus entes queridos e outras pessoas dizem, sem julgar. Se eles falam que são inúteis, querem morrer, não têm razão para viver, querem se matar ou se vingar, esses são sinais de alerta.

A maneira como se comportam também pode indicar pensamentos suicidas, como mudanças extremas de humor, dormir muito ou pouco, doar objetos de valor, isolar-se ou aumentar o uso de álcool ou drogas.

## Ofereça ajuda

Se você notar esses tipos de sinais ou simplesmente sentir que estão com dificuldades, converse com eles. Pergunte como estão se sentindo e diga que podem contar com você quando quiserem desabafar. Você também pode perguntar, com cuidado, se estão pensando em se suicidar. (Para ver dicas sobre como falar sobre o bem-estar, leia “Ajude alguém a se abrir (iniciando uma conversa mais profunda)” no kit de ferramentas deste mês.)

Dependendo do que disserem (ou não disserem), diga que você se importa e está preocupado(a) com o bem-estar deles.

Lembre-se de que o seu papel não é consertar nada; é oferecer ajuda para que se sintam menos sozinhos e mais apoiados.

Se você está preocupado(a) que possam estar desesperados ou pensando em se suicidar, pense em como pode ajudar a se sentirem apoiados enquanto faz o possível para mantê-los seguros. Por exemplo, fique com eles até ter certeza de que estão seguros ou com alguém que possa ajudá-los. Se possível, remova substâncias ou itens que possam usar para se machucar.

Incentive-os a entrar em contato com um médico ou profissional especializado em saúde mental que possa ajudá-los a continuar seguros e encontrar a ajuda necessária.

---

Se você ou alguém que você conhece estiver em crise, procure segurança e obtenha ajuda imediatamente. **Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para o número de emergência local.**

\* A Lifeline fornece serviços telefônicos de centro de crises ao vivo em inglês e espanhol e usa Language Line Solutions para fornecer serviços de tradução em mais de 250 idiomas para pessoas que ligam para 988.

### Fontes:

Cleveland Clinic. [Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#). 22 de julho de 2024.

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

World Health Organization. [Suicide](#). 25 de março de 2025.

# Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

WF17894914 146536-062025 OHC