

Como podemos apoiar alguém em sofrimento?

Se alguém próximo estiver em sofrimento emocional, pequenas atitudes podem fazer diferença. Você não precisa ter todas as respostas, mas pode **oferecer escuta, apoio e estimular a busca por ajuda** profissional.

- **Escute com calma:** Deixe a pessoa falar sem interromper e sem julgamentos. Evite frases como “isso é bobagem” ou “tem gente em situação pior”.
- **Pergunte com cuidado:** Perguntar não aumenta o risco, mas mostra que você se importa.
 - **O que você pode dizer?** “Você tem pensado em se machucar ou desistir da vida?”
- **Esteja presente:** Mais do que palavras, mostre apoio com atitudes.
 - **O que você pode dizer?** “Eu me importo com você” e “estou aqui para te apoiar”. Também é importante manter contato, enviar mensagens, ligar ou fazer companhia em momentos importantes.
- **Ofereça segurança:** Não deixe a pessoa sozinha e, se possível, afaste objetos que possam ser usados para se machucar, especialmente durante e nos dias seguintes a uma crise.
- **Amplie a rede de apoio:** Envolve pessoas de confiança.
- **Incentive a procurar ajuda:** Estimule a buscar atendimento em serviços de saúde e, se possível, ofereça-se para acompanhar.

O mais importante é **estar presente e demonstrar cuidado**. Sua escuta e seu apoio podem fazer a diferença.

Você não está sozinho. Há pessoas e serviços prontos para ajudar.

Se você **estiver passando** por sofrimento, pensando em suicídio ou conhecer alguém nessa situação, peça ajuda. Se você **perdeu alguém por suicídio** e sente dificuldade em lidar com o luto, saiba que também pode buscar apoio.

Os serviços de saúde estão prontos para acolher você e a sua família.

Unidades Básicas de Saúde (UBS).

Atendimento gratuito em saúde em todos os municípios.

Unidades de Pronto Atendimento (UPA).

Em caso de emergência, procure a UPA de sua cidade.

CAPS – Centros de Atenção Psicossocial.

Serviços especializados em saúde mental, presentes em muitas cidades.

SAMU – 192.

Emergência médica. Ligue em caso de risco imediato à vida.

Bombeiros – 193.

Atendimento a emergências e resgates, incluindo tentativas de suicídio.

Buscar ajuda é um ato de coragem.

Você não precisa enfrentar isso sozinho.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Cada Conversa Conta

Inicie a conversa. O cuidado começa no acolhimento.



O suicídio é um problema de saúde pública e pode ser prevenido

O suicídio pode afetar qualquer pessoa, em qualquer idade ou condição social. Todos nós podemos conhecer alguém que esteja em sofrimento e que precise de apoio.

Todos os anos,
700 mil pessoas
morrem por
suicídio no mundo.

Em 2023, **47**
pessoas morreram
por dia em razão
de suicídio no Brasil.

O suicídio é a **3ª**
principal causa de
morte entre de
jovens de 15 a
39 anos.

As taxas
aumentaram
51% nos últimos
10 anos.

Cuidar fortalece. Acolher protege.

O suicídio é resultado de muitos fatores, e não tem causa única. Mas existem formas de reduzir os riscos e valorizar a vida.

Podemos fortalecer os fatores de proteção:

- Buscar apoio social (amigos, família e comunidade)
- Desenvolver habilidades para lidar com problemas e emoções
- Praticar atividades físicas, participar de atividades culturais e espirituais
- Cuidar da saúde

E podemos trabalhar para reduzir os riscos:

- Isolamento social
- Uso de álcool ou drogas
- Doenças graves ou sofrimento intenso
- Experiências de violência ou discriminação

Fortalecer os fatores de proteção é tão importante quanto reconhecer os riscos. Com apoio, cuidado e acolhimento, é possível superar momentos difíceis.



Observe os sinais de alerta

Alguns sinais podem indicar que alguém está passando por sofrimento emocional. Reconhecer esses sinais é fundamental para oferecer ajuda.

- **Falas sobre morte, ausência ou falta de sentido na vida**
- **Tristeza profunda, desesperança ou culpa excessiva**
- **Isolamento da família, de amigos ou das atividades de interesse**
- **Mudanças bruscas de comportamento ou humor**
- **Uso frequente ou em excesso de álcool ou drogas**
- **Alterações importantes no sono ou na alimentação**
- **Despedidas inesperadas ou doação de pertences**
- **Pesquisas ou falas sobre métodos de suicídio**

Nem sempre os sinais estão presentes ou são perceptíveis, mas, quando aparecem, podem indicar necessidade de apoio.

Acolher, ouvir e buscar ajuda profissional são fundamentais.

Ofereça escuta, acolhimento e incentive a busca por ajuda profissional.