



10 setembro de 2023 COMEMORAÇÃO DO “DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO” NO CONCELHO DE TERRAS DE BOURO

O suicídio pode afetar qualquer pessoa, em qualquer lugar, em qualquer idade (raro em crianças, mais em adolescentes, jovens, adultos, idosos)! Trata-se de um grave problema de Saúde Pública, sendo multifacetado, é difícil a sua previsão, mas, pode ser evitado!

Todo e qualquer suicídio é devastador e tem um impacto gigantesco sobre todas as pessoas que rodeiam a vítima (família, amigos, colegas de trabalho, vizinhos, conhecidos).

O dia **10 de setembro** de 2023, “**Dia Mundial da Prevenção do Suicídio**”, com o tema “*Criar Esperança Através da Ação*”, da *International Association for Suicide Prevention* (IASP) em colaboração com a Organização Mundial de saúde (OMS), vem mais uma vez, modificar consciências sobre o problema, alertar sobre a necessidade de reduzir o estigma em torno desta problemática, da doença mental e encorajar **todos e todas** a agir! (OMS, 2023; IASP, 2023; Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, 2023)

O estigma (sobre o suicídio e sobre a doença mental) continua a ser, o maior impedimento na procura de ajuda. A pessoa com ideação suicida, está num sofrimento profundo e deve ser ajudada! Transformar a narrativa à volta do suicídio, da doença mental, pela promoção da esperança, pode gerar uma sociedade mais bondosa (a pessoa sente mais à vontade na procura de ajuda). Todos e todas podemos fazer algo para reconhecer o suicídio e fazer algo para ajudar a evitá-lo! “*Ao incentivar a compreensão, alcançar e partilhar experiências, queremos dar às pessoas a confiança para agir. Prevenir o suicídio exige que nos tornemos um farol para aqueles que sofrem.*” (ARIS Planície, 2023)

Toda e qualquer ação, requer um mínimo de informação sobre o suicídio, nomeadamente, os mitos envoltos do mesmo:

- I. MITO: *“Se uma pessoa fala sobre suicidar-se, é pouco provável que o faça.”*
FACTO: muitas pessoas que morreram por suicídio, tinham comunicado de forma implícita ou explícita, os seus sentimentos, pensamentos ou planos.

- II. MITO: *“O suicídio é sempre um ato impulsivo.”*
FACTO: muitas pessoas tiveram ideação suicida e plano antes de cometer a morte por suicídio.

- III. MITO: *“O suicídio é uma resposta expectável ou natural ao stresse.”*
- IV. FACTO: o suicídio é uma resposta anormal ao stresse. Todos nós experienciamos stresse ao longo da nossa vida, mas nem todos iremos fazer uma tentativa de suicídio.

- V. MITO: *“O suicídio é causado pelo stresse.”*
FACTO: as tentativas de suicídio podem suceder após um acontecimento que incite muito stresse, mas este acontecimento, geralmente é o gatilho para o comportamento e não a causa do suicídio.

- VI. MITO: *“Quem pensa em suicidar-se tem sempre a intenção de morrer e não aceita ajuda.”*
FACTO: a intensidade dos pensamentos/ideação suicida é variável ao longo o período de crise. Muitas pessoas que fazem a tentativa ou que morrem por suicídio lutaram com estas ideias tão fortes.

- VII. MITO: *“As pessoas que morrem por suicídio são egoístas e fracas.”*
FACTO: muitas pessoas que morrem por suicídio estavam doentes e esta pode não ter sido diagnosticada antes do ato suicida. Na maioria dos casos (9 em 10) tinham uma doença psiquiátrica.

- VIII. MITO: *“Alguém inteligente e bem-sucedido nunca tentaria o suicídio.”*
FACTO: os pensamentos suicidas são muitas vezes mantidos em segredo. O suicídio não tem limites demográficas, étnicos, culturais, de género, nível educacional ou socioeconómicos.
- IX. MITO: *“falar sobre o suicídio com alguém deprimido vai levá-lo a tentar o suicídio.”*
FACTO: muitas pessoas deprimidas não têm pensamentos/ideação suicidas ou planos de suicídio e sentem-se aliviadas quando lhes é oferecida ajuda. Falar sobre o suicídio com uma pessoa deprimida não a vai encorajar ao suicídio.
- X. MITO: *“Não há nada a fazer para evitar o suicídio.”*
FACTO: muitas pessoas que tentam o suicídio sofrem de uma doença psiquiátrica que responde a um tratamento. Quando este tratamento é adequado, a doença vai estar controlada e isso reduz significativamente o risco de suicídio.
- XI. MITO: *“Alguém que tenta ou fala sobre suicidar-se só quer chamar a atenção.”*
FACTO: em alguns casos, a tentativa de suicídio é a razão para o pedido de ajuda. Um pedido de ajuda desesperado não é o mesmo que uma chamada de atenção.
- XII. MITO: *“O risco de suicídio diminui após uma tentativa de suicídio.”*
FACTO: as tentativas de suicídio prévio são o mais importante fator de risco para a morte por suicídio. (Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, 2023)

No sentido de colaborar na Campanha Nacional de Prevenção do Suicídio (que deseja mudar atitudes em relação ao suicídio e à doença mental, aumentar a literacia em Saúde Mental e lutar contra o estigma e incentivar ao pedido de ajuda e assim, diminuir o número de suicídios em Portugal) e as Campanhas internacionais de Prevenção do Suicídio, o Gabinete de Humanização (GH) do ACeS Cávado II Gerês/Cabreira, vem informar toda a Comunidade do Concelho de Terras de Bouro, que será realizada uma concentração (de pessoas da comunidade e Profissionais de Saúde), em **frente ao Edifício da Câmara Municipal de Terras de Bouro**, no dia **10 de setembro pelas 19h45**. Todas as pessoas presentes, terão oportunidade de segurar numa vela (oferecidas e

distribuídas pelas Autarquias), que será acesa, pelas **20H**, em memória de todas as vítimas por suicídio (demonstrando que todas as pessoas do Concelho de Terras de Bouro estão a melhorar a sua consciencialização sobre esta problemática, e, dessa forma contribuir para reduzir o mesmo) e **tirar uma foto**, que será enviada à IASP!

Junte-se a nós! Vamos Criar Esperança Através da Ação!



**DIA MUNDIAL DA
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

no dia 10 de setembro

acenda uma vela junto à janela, às 20 horas
para mostrar que apoia a prevenção do suicídio
para lembrar uma pessoa querida
e para os sobreviventes de suicídio

www.iasp.info/wspd 



LINHAS DE APOIO:

SOS VOZ AMIGA Horário: 15:30 – 0:30 Contacto Telefónico: 213 544 545 912 802 669 963 524 660 Website: sosvozamiga.org	TELEFONE DA AMIZADE Horário: 16:00 – 23:00 Contacto Telefónico: 222 080 707
CONVERSA AMIGA Horário: 15:00 – 22:00 Contacto Telefónico: 808 237 327 210 027 159	VOZ DE APOIO Horário: 21:00 – 24:00 Contacto Telefónico: 225 506 070 Email: sos@vozdeapoio.pt
VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL Horário: 16:00 – 22:00 Contacto Telefónico: 222 030 707 <i>*O atendimento é da responsabilidade de cada uma das linhas.</i>	
Contacte o Centro de Saúde mais próximo e peça ajuda! Fale com seu Médico/Enfermeiro de Família/Psicólogo e/ou outros Profissionais de Saúde!	
Linha SNS 24 – 808242424 Serviço de Aconselhamento Psicológica	
Número Europeu de Emergência, ligue imediatamente 112 Se uma pessoa estiver em perigo de vida e siga as indicações!	

Fonte: adaptado de Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, 2023

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental (2023) – “*Campanha Nacional da Prevenção do suicídio*” [Em linha] [Consultado 10 agosto 2023] Disponível em: <https://prevenirsuicidio.pt/quais-sao-os-sinais-de-alarme-para-suicidio/>;

DGS (2017)- “Plano Nacional de Prevenção do Suicídio” [Em linha] [Consultado 8 agosto 2023] Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-nacional-de-prevencao-do-suicidio-20132017-pdf.aspx>;

OMS (2023) - [Em linha] [Consultado 10 agosto 2023] Disponível em: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Valadas, M. T. *et al* (2021) - “*PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: MANUAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE*”, novembro de 2021, ISBN 978-989-33-2890-3 [Em linha] [Consultado 10 agosto 2023] Disponível em: <https://prevenirsuicidio.pt/manual-para-profissionais-de-saude/>;