

**A CADA 40  
SEGUNDOS, UMA  
PESSOA COMETE  
SUICÍDIO.  
A CADA 3, UMA  
ATENTA CONTRA  
A PRÓPRIA  
VIDA.**



Todos os anos, mais de 800 mil pessoas se suicidam no mundo. E acredita-se que, até 2020, esse dado aumentará em 50%. Segundo a OMS, o suicídio é a 2ª maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Este mês, em razão do Setembro Amarelo, fala-se de suicídio mais que o resto do ano todo, mas você saberia identificar e ajudar alguém que está sem forças para seguir em frente? Se liga nessas dicas:

## **Fale sobre o tema**

A melhor forma de combater um tabu é, justamente, fazendo-o deixar de ser um tabu. As chances de identificar alguém que necessita de ajuda aumentam e muito se ela se sente à vontade para externar o problema.

## **Escute também**

“Não aguento mais” e “eu quero sumir” podem até soar como clichê, mas são sinais muito claros de quem passa por um estado de profunda depressão. Esta é a maior causa de suicídio, portanto, é importante ficar atento às evidências, como baixa autoestima, falta de interesse pela vida e pelas pessoas etc.

## **Mudança de comportamento**

Uma pessoa com ideias suicidas pode passar a apresentar comportamentos que demonstram falta de zelo pela vida, como deixar de cuidar da aparência, usar drogas, dirigir em alta velocidade etc.

## **Melhora repentina**

Melhora de uma hora pra outra é sinal de atenção. Isso porque muitas vezes esse alívio aparente pode significar a decisão pelo suicídio como saída para o fim do sofrimento.

## **Fatores externos**

Casualidades que estão fora de nosso controle também podem contribuir para aumentar o abismo de quem já cogita se sabotar, como perda de emprego, discriminação, perda de um ente querido, doenças crônicas etc.

## **Precisou partir para a ajuda prática?**

- Centro de Valorização da Vida (CVV) - **188 (ligação gratuita)**
- UPAs 24H
- SAMU - **192**

**Você pode precisar ser o anjo da guarda de alguém.**

