

# #SPEAK UP 4 LIFE

- Fale
- Procure
- Apoie



## Sabia que a África tem a taxa mais elevada de suicídio do mundo?

Poderá surpreender-se ao ouvir isto, mas é verdade. Do top 10 de países com as taxas mais elevadas de suicídio a nível mundial, seis são países africanos.

E, no entanto, raramente se fala sobre isso. Há uma crença cultural de que o suicídio não é um "problema africano" ou que é um tabu do qual não se pode falar nesta região do mundo. Mas os factos mostram-nos claramente o contrário. O suicídio é um problema real que afecta pessoas reais no nosso continente, e que precisa urgentemente de uma resposta.

Perder alguém que se suicida ou ter uma pessoa próxima que está a considerar suicidar-se ou que já tentou fazê-lo pode ser uma experiência muito dolorosa para qualquer um. É importante saber que uma pessoa que está a vivenciar pensamentos e comportamentos suicidas pode melhorar se forem tomadas as medidas adequadas (como procurar ajuda profissional). Vamos trabalhar juntos para construirmos um mundo que defende a vida.

#SpeaksUp4Life

## VAMOS ESCLARECER OS

# FACTOS

**MITO:** Os pensamentos e comportamentos suicidas são um sinal de fraqueza

Os pensamentos e comportamentos suicidas são, na verdade, sinais de sofrimento emocional grave. As pessoas que têm pensamentos suicidas vivenciam muitas vezes solidão, um sofrimento emocional esmagador, sentimentos de inutilidade ou desespero e/ou pensamentos negativos constantes.

**FACTO**

**MITO:** Se alguém tiver pensamentos suicidas, não pode melhorar

Muitas pessoas pensam em suicídio nalguma altura das suas vidas. É possível melhorar e ter uma vida feliz e normal. O acesso a apoio na altura certa pode prevenir o suicídio.

**FACTO**

**MITO:** Só os jovens têm pensamentos e comportamentos suicidas

O suicídio pode ocorrer em qualquer altura da vida. No entanto, os números são mais elevados a nível mundial entre os 20 e os 39 anos. Em 2019, o suicídio foi a quarta principal causa de morte no grupo etário dos 15 aos 29 anos.

**FACTO**

**MITO:** O suicídio só é um problema em países de rendimento elevado

Em 2019, a nível mundial, 77% das mortes por suicídio ocorreram em países de rendimento baixo e médio. A taxa de suicídio mais elevada a nível mundial é na Região Africana, e seis em cada dez países com as taxas de suicídio mais elevadas são na África. A maioria dos adolescentes (88%) que morreu vítima de suicídio era de países de rendimento baixo e médio.

**FACTO**

## O QUE FAZ COM QUE ALGUÉM CONSIDERE OU TENDE SUICIDAR-SE?

Há muitos factores que podem levar alguém a considerar ou a tentar suicidar-se. É importante estar consciente desses factores de risco.



Alguém que já tenha tentado suicidar-se anteriormente. Uma pessoa que já tenha tentado cometer suicídio tem um risco acrescido de uma tentativa de suicídio fatal

Pessoas com depressão ou sofrimento emocional, isoladas socialmente ou que vivem com dor ou doença crónica



Pessoas que enfrentam acontecimentos adversos na vida, como perda de emprego, violência doméstica ou fim de uma relação amorosa



Alguém com problemas com o álcool ou drogas

Problemas financeiros



Sobreviventes de violência ou abuso



Pessoas de grupos vulneráveis, como refugiados, prisioneiros ou pessoas LGBT

Sofrimento emocional agudo



## OS SINAIS DE ALERTA

Estes são alguns sinais que mostram que alguém poderá estar a considerar suicidar-se. É importante estar consciente desses sinais.



Alterações extremas de humor



Afastamento de amigos, família e pessoas próximas



Dizer coisas como "Ninguém vai sentir a minha falta quando eu partir" ou "Já não vale a pena viver"



Doar bens que têm valor para a pessoa



Expressar pensamentos ou planos sobre acabar com a vida

## MOSTRAMOS-LHE COMO AJUDAR ALGUÉM QUE PODERÁ ESTAR A CONSIDERAR SUICIDAR-SE

Saber que alguém próximo está a considerar suicidar-se é emocionalmente doloroso. Pode ser uma experiência muito assustadora e pode fazer-nos sentir impotentes. No entanto, há algumas coisas que podemos fazer.



### FALE

Fale com a pessoa sobre isso e ouça. Se conhece alguém que mostra sinais de que está a considerar o suicídio, não faz mal falar com ela sobre isso. Isso pode parecer assustador ao início, mas é um passo fundamental para ajudar a pessoa a melhorar. Perguntar a alguém se está a pensar em suicidar-se não faz com que a pessoa avance para a acção. Na verdade, muitas vezes reduz a ansiedade e ajuda a pessoa a sentir-se compreendida. Certifique-se de que ouve com abertura de espírito. Não faça julgamentos. Seja amável, seja paciente.



### PROCURE

Encoraje a pessoa a procurar a ajuda de um profissional de saúde imediatamente e ofereça-se para a acompanhar. É importante que a pessoa que está a considerar suicidar-se receba ajuda por parte de um profissional de saúde. Se a pessoa estiver em perigo eminente de fazer mal a si mesma, certifique-se de que é levada a uma unidade de saúde onde possa ser internada de imediato: o suicídio é uma emergência médica.



### APOIE

Converse com a pessoa regularmente. Muitas pessoas que estão a considerar suicidar-se passam por sentimentos de solidão e isolamento. Alguém que tenha tentado suicidar-se poderá sentir-se envergonhada e isolar-se. Diga-lhe que está ali para o que precisar e que gosta dela.

## O QUE FAZER SE FOR VOCÊ A TER PENSAMENTOS SUICIDAS

Queremos que saiba que não está só. Muitas pessoas passaram por aquilo que está a vivenciar, encontraram ajuda e melhoraram. Não faz mal falar sobre o que está a vivenciar.

### Certifique-se de que:

FALA SOBRE ISSO E PROCURA AJUDA

FALA COM ALGUÉM EM QUEM CONFIA

FALA COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, ORIENTADOR PSICOLÓGICO OU ASSISTENTE SOCIAL

SE JUNTA A UM GRUPO DE APOIO

SE ACHA QUE A PESSOA ESTÁ EM PERIGO EMINENTE DE FAZER MAL A SI MESMA, CONTACTE OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA ATRAVÉS DA LINHA DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.

## AQUI ESTÁ O QUE OS PAÍSES AFRICANOS PODEM FAZER PARA DAREM RESPOSTA À MORTALIDADE POR SUICÍDIO

O estigma e a falta de conhecimento sobre o suicídio, os seus factores de risco e consequências, bem como a falta de recursos, compromisso e investimento impedem os países africanos de darem uma resposta apropriada às crises. O suicídio pode ser evitado, mas deve ser implementada uma abordagem abrangente por parte dos países.

No entanto, apenas

# 16% dos países

da região implementaram uma estratégia para reduzir a mortalidade por suicídio.

O suicídio é um problema de saúde pública evitável. A redução da morte por suicídio é uma prioridade de saúde pública para o Escritório Regional da OMS para a África.



Os governos africanos devem acelerar a resposta para reduzir a mortalidade por suicídio na região. Devem investir em programas de prevenção do suicídio, usando o LIVE LIFE da OMS.

### Este guia de orientações inclui o seguinte:

Limitar o acesso a meios de suicídio

Interagir com os meios de comunicação para uma cobertura responsável

Promover competências socio-emocionais para a vida nos jovens

Identificar e apoiar precocemente todas as pessoas afectadas

[www.afro.who.int/SpeakUp4Life](http://www.afro.who.int/SpeakUp4Life)



Organização Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL... África

#SPEAK  
UP  
4 LIFE

Fale . Procure . Apoie

