Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, todos os anos, mais de setecentas mil pessoas no mundo tiram a própria vida. No Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, lembrado nesta terça-feira (10), a entidade – em parceria com a Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP, na sigla em inglês) – alerta para a necessidade de reduzir o estigma e encorajar o diálogo sobre o tema.

Até 2026, a campanha que faz alusão à data – encabeçada por ambas as organizações – tem como tema Mudando a Narrativa sobre o Suicídio. A proposta, segundo a OMS, é romper com a cultura do silêncio e do estigma, dando lugar para a abertura ao diálogo, compreensão e apoio. Números da entidade mostram que o suicídio figura, atualmente, como a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Em nota, a OMS cita consequências sociais, emocionais e econômicas de longo alcance provocadas pelo suicídio e que afetam profundamente indivíduos e comunidades. Para a organização, uma simples conversa é uma ferramenta com o potencial de contribuir para uma sociedade mais solidária e compreensiva, independentemente do tempo de duração desse diálogo.

Prevenção

Outro ponto de destaque da campanha é enfatizar a necessidade de se priorizar a prevenção do suicídio e a saúde mental em meio às definições de políticas públicas. A proposta é que ações de governo, de maneira geral, coloquem em primeiro plano o contexto da saúde mental, ampliando o acesso ao tratamento e também fornecendo apoio aos que precisarem.

Por fim, a OMS lembra que reduzir a taxa global de suicídio em pelo menos um terço até 2030 é uma das metas dos chamados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU).

“Os desafios que levam uma pessoa a tirar a própria vida são complexos e associam-se a fatores sociais, econômicos, culturais e psicológicos, incluindo a negação de direitos humanos básicos e acesso a recursos”, destaca a organização.

O suicídio, para a entidade, pode ser impulsionado ainda por eventos registrados ao longo da vida e capazes de gerar tensão, como a perda de meios de subsistência, pressões no trabalho, rompimentos de relacionamentos e discriminação. “A meta é dedicar maior atenção ao problema, reduzir o estigma e aumentar a consciência de organizações, governos e o público ressaltando que os suicídios são evitáveis”.

Setembro Amarelo

No Brasil, uma das principais campanhas de combate ao estigma na temática da saúde mental é o *Setembro Amarelo* que, este ano, tem como lema Se precisar, peça ajuda.

Definido por diversas autoridades sanitárias como um problema de saúde pública, o suicídio, no Brasil, responde por cerca de 14 mil registros todos os anos. Isso significa que, a cada dia, em média, 38 pessoas tiram a própria vida.

Na avaliação de Héder Bello, psicólogo e especialista em Trauma e Urgências Subjetivas, transtornos mentais representam fatores de vulnerabilidade em meio à temática do suicídio – mas não são os únicos.

Ele cita ainda uma pessoa ser LGBT (lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros e queer), estar em situação de precariedade financeira ou social, ser refugiado político ou enfrentar ameaças, abuso ou violência. “Esses e outros fatores contribuem para processos de ideação (fase criativa) ou até de tentativa de suicídio”.

“Políticas públicas que possam, de alguma maneira, falar sobre esse assunto, sem tabu, são importantes. Instrumentos nas áreas de educação e saúde também podem ser amplamente divulgados – justamente para que a gente possa mostrar que existem possibilidades e recursos amplos para lidar com determinadas situações que são realmente muito estressantes e de muita vulnerabilidade.”

Abordagem

O psicólogo detalha ainda como abordar uma pessoa que pensa em tirar a própria vida. “Não é questionar a pessoa sobre o motivo daquilo ou dizer que ela tem que valorizar a vida, mas ouvir essa pessoa atentamente, tentar entender o ponto de vista dela e quais são os motivos que fizeram com que ela não conseguisse lidar de outras maneiras com a situação que está passando.”

“Isso nem sempre é fácil e, muitas vezes, nem profissionais da área da saúde e da saúde mental têm um treinamento mais extenso para lidar com essa questão de ideação suicida ou com as tentativas de suicídio”, concluiu.

No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) é um serviço voluntário de apoio emocional e prevenção ao suicídio para quem precisa conversar. O atendimento está disponível 24 horas por dia pelo telefone 188.

**Colaborou Priscila Thereso, repórter da Rádio Nacional*

Edição: Kleber Sampaio