

Saúde mental além do

**SETEMBRO  
AMARELO** 

POR QUE  
**PRECISAMOS  
FALAR SOBRE  
SUICÍDIO?**

**achē**  
mais vida para você



Você sabia que, todos os dias, cerca de

# 42 PESSOAS TIRAM A PRÓPRIA VIDA NO BRASIL?

Apesar de ser um problema grave de saúde pública, o suicídio ainda é cercado de tabus, julgamentos e desinformação.

Durante muito tempo, falar sobre o assunto foi visto como algo proibido. Mas o silêncio não protege, pelo contrário, ele pode agravar o sofrimento de quem mais precisa de ajuda. Felizmente, isso está mudando. Campanhas como o **Setembro Amarelo** vêm abrindo espaço para conversas mais honestas, humanas e baseadas em informação confiável. E a educação continua sendo uma das formas mais eficazes de prevenção.

Por isso, reunimos aqui alguns dos principais mitos e verdades sobre o suicídio, com o objetivo de informar, acolher e desconstruir ideias equivocadas.



## MITOS & VERDADES



**“O suicídio pode ser prevenido”**

### VERDADE

Grande parte dos casos pode ser evitada com acesso a tratamento, apoio emocional, acolhimento e escuta ativa. Falar sobre o assunto, reconhecer sinais e orientar a busca por ajuda podem contribuir para a prevenção.



**“Quem fala sobre suicídio só quer chamar atenção”**

**MITO**

Quando alguém fala sobre isso, pode estar pedindo ajuda da forma que consegue. Toda fala sobre suicídio deve ser ouvida com respeito, empatia e seriedade.



**“Falar sobre suicídio da forma certa ajuda, não atrapalha”**

**VERDADE**

Conversar sobre o tema com responsabilidade não incentiva o comportamento. Pelo contrário: traz alívio, reduz o isolamento e conecta a pessoa ao cuidado.



**“Suicídio é uma decisão pessoal”**

**MITO**

A maioria das pessoas que chega a esse ponto está enfrentando algum transtorno, como depressão ou transtorno bipolar, que distorce a percepção da realidade e interfere no julgamento. Com tratamento, o desejo de morrer pode desaparecer.



**“Quem tenta suicídio está sofrendo profundamente”**

**VERDADE**

Não é fraqueza, covardia ou drama. É dor emocional intensa, que precisa ser acolhida, entendida e tratada.



**“Se a pessoa parece melhor de repente, é porque passou”**

**MITO**

Em alguns casos, esse “alívio” pode ser sinal de que ela tomou a decisão de se matar. Por isso, mesmo em momentos de aparente tranquilidade, a atenção deve continuar.



**“Falar sobre o assunto pode ser o primeiro passo para salvar alguém”**

**VERDADE**

Ao abrir espaço para o diálogo, criamos pontes de apoio e mostramos que existe ajuda e saída para a dor.



**“A maioria dos suicídios acontece de forma impulsiva”**

**MITO**

Muitas vezes, o suicídio é planejado ao longo de semanas ou meses. Isso mostra como é importante identificar os sinais de alerta e intervir a tempo.



**“A maioria das pessoas que pensa em suicídio pode melhorar”**

**VERDADE**

Com o tratamento certo e uma rede de apoio, é possível sair da crise, recuperar o bem-estar e encontrar novos caminhos para lidar com a dor.



## “É proibido falar sobre suicídio na mídia”

### MITO

A mídia pode, e deve, abordar o tema com responsabilidade. Quando bem conduzido, o conteúdo educa e orienta.



## “Quem tem fé de verdade não tenta suicídio”

### MITO

O sofrimento mental não escolhe religião, etnia ou classe social. Fé pode ser um fator de proteção, mas não elimina a necessidade de cuidado psicológico e médico.



**Se você ou alguém próximo estiver passando por um momento difícil, não hesite em buscar ajuda.**

Falar sobre suicídio é falar sobre dor, mas também é falar sobre vida, escuta e possibilidade de recomeço. Ao desmistificar o tema e combater a desinformação, abrimos espaço para que mais pessoas se sintam acolhidas, compreendidas e, principalmente, ajudadas. Cada conversa que nasce do cuidado pode ser uma ponte para a prevenção. Cada escuta sem julgamento pode ser o início da cura. E cada pessoa bem informada pode se tornar parte da mudança. Cuidar da saúde mental é cuidar da vida. Que essa conversa continue com responsabilidade, empatia e coragem.

## Referências Bibliográficas

Associação Brasileira de Psiquiatria. Suicídio: Informando para Prevenir. Disponível em: <https://www.hsaude.net.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha-ABP-Preven%C3%A7%C3%A3o-Suic%C3%ADdio.pdf>. Acesso em: 07/2025.

Governo do Estado da Bahia. Setembro Amarelo. Prevenção e Combate ao Suicídio. Disponível em: <https://www.ba.gov.br/educacao/sites/site-sec/files/2025-02/cartilhasetembroamarelo.pdf>. Acesso em: 07/2025.

Setembro Amarelo. O movimento. Disponível em: <https://setembroamarelo.org.br/o-movimento/>. Acesso em: 07/2025.

Setembro Amarelo. Prevenção. Disponível em: <https://setembroamarelo.org.br/prevencao/>. Acesso em: 07/2025.