

Saúde mental além do
**SETEMBRO
AMARELO** 

POR QUE
**PRECISAMOS
FALAR SOBRE
SUICÍDIO?**



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.



“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%ADo.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.