

# Suicídio. Saber, agir e prevenir.



Saiba como noticiar o assunto nos meios de comunicação e evitar o efeito contágio.





# T

odos os anos, cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio no mundo, segundo a OMS. São números expressivos, que revelam um problema de saúde pública complexo, com sérias consequências emocionais, sociais e econômicas.

O assunto é tão complexo que muitas pessoas e veículos de comunicação evitam falar a respeito. O que nem sempre é a melhor decisão. Um problema dessa magnitude não pode ser negligenciado. Sabemos hoje que o suicídio pode ser prevenido. Uma comunicação correta, responsável e ética é uma ferramenta importante para evitar o efeito contágio.

Qual seria essa forma? Esse material foi produzido para ajudar você, profissional de comunicação, a lidar com o assunto. Aqui você saberá o que não dizer, o que dizer e como dizer sobre o suicídio. Vamos listar alguns sinais de alerta de pessoas em risco e onde procurar ajuda nesses casos.

A comunicação precisa pode ajudar a salvar vidas e evitar o sofrimento de muitas famílias. Leia o texto e procure se informar a respeito sempre.



# O QUE NÃO FAZER

## **1. Não dê destaque à notícia.**

Nos jornais impressos, notícias sobre o suicídio nunca devem ocupar a capa. Prefira as páginas internas. Na TV ou rádio, não apresente a notícia nos primeiros blocos.

## **2. Evite repetições e atualizações, especialmente em casos que envolvam celebridades.**

## **3. Não use a palavra suicídio no título.**

## **4. Não divulgue o método utilizado.**

Evite mencionar e, principalmente, descrever em detalhes o método utilizado em um suicídio ou tentativa.

## **5. Não divulgue o lugar.**

Não forneça detalhes sobre o local do suicídio ou da tentativa de suicídio, como pontes, viadutos, estações de trem ou metrô, shoppings etc. para evitar novas ocorrências nesses locais.

## **6. Não publique fotos.**

Fotos de cenas jamais devem ser publicadas. Fotos de parentes e amigos enlutados, homenagens e funerais também devem ser evitadas para não glamourizar quem se matou. Não publique fotos da pessoa que se suicidou.

## **7. Não divulgue cartas ou bilhetes suicidas.**

O teor dessas mensagens não deve ser divulgado. Exemplo de como abordar esse assunto: "Uma nota/carta foi encontrada e está sendo examinada por autoridades."

## **8. Não descreva um suicídio como inexplicável ou sem aviso.**

A maioria das pessoas que tentam ou cometem o suicídio emitem sinais de alerta.

## **9. Não apresente causas.**

Não aborde o suicídio como consequência de um único evento, como perda de emprego, divórcio ou notas baixas na escola. Evite dar uma dimensão romântica ao suicídio ou apresentá-lo como vingança. Além de ser uma abordagem simplista sobre o tema, pode causar má influência ao público.

## **10. Não apresente o suicídio como única saída.**

O suicídio nunca deve ser tratado como solução para qualquer tipo de problema.

## **11. O suicídio nunca deve ser tratado como crime ou caso de polícia.**

## **12. Não fale em epidemia.**

Não se deve noticiar suicídios recentes como epidemia, fazer referência a um número excepcional de casos ou utilizar outros termos alarmantes. É preferível abordar o tema como questão de saúde pública.

## **13. Fique atento à linguagem.**

Sobre o suicídio, não use termos como: "teve êxito", "tentativa bem ou malsucedida etc."

# Notícia-exemplo sobre o que não fazer.

Tendo perdido a guarda de seus filhos<sup>1</sup>, João da Silva se suicida.

João da Silva, um empresário de 40 anos, tirou a própria vida na última quarta-feira, pouco após ter perdido a guarda de seus filhos. O homem, que não tinha nenhum antecedente suicida<sup>2</sup>, morava na Asa Norte.

Os vizinhos afirmaram ter escutado o som de um tiro<sup>3</sup> perto das 18 horas. Alarmado, um dos vizinhos correu até a residência do homem, onde o viu jogado no chão. Uma carta de despedida<sup>4</sup> escrita para seus filhos estava perto de seus pés.

Há notícias de que a mãe de seus filhos recebeu uma ligação telefônica no fim da tarde desse mesmo dia. João da Silva teria ameaçado se suicidar, caso ele não pudesse mais ver seus filhos. Entretanto, suas intenções não foram levadas a sério e ninguém ofereceu ajuda<sup>5</sup>.

“Era um covarde, ter se matado só prova que ele não era capaz de cuidar dos nossos filhos”, declarou a mulher<sup>6</sup>.

Não foi a primeira vez que algo parecido ocorreu. De fato, em 2011, um homem se jogou de um edifício, depois de ter recebido um veredito semelhante<sup>7</sup>.

1. O suicídio é um fenômeno complexo. É melhor não dar explicações simplistas ou o associar a um só fator.
2. Se não houve nenhum sinal de alerta, trata-se de um caso atípico. É preferível informar o leitor.
3. Dar informações sobre o método utilizado ou sobre o local da morte pode ser perigoso para as pessoas em risco de suicídio.
4. Recomenda-se não publicar fotos do suicida nem cartas ou bilhetes de despedida.
5. É melhor não procurar responsáveis pelo gesto suicida.
6. Recomenda-se não qualificar o gesto suicida nem expor comentários que sejam preconceituosos ou reiterem um estigma.
7. Não se deve sugerir que um suicídio possa ser um meio para se resolver algum problema. Evite divulgar a notícia em primeira página e de forma muito longa e detalhada. Uma cobertura excessiva pode provocar outros suicídios (efeito contágio).

# O QUE FAZER

## 1. Sensibilizar o público em relação ao tema.

- Não tenha medo de abordar o tema, sempre seguindo as orientações específicas para a mídia. Quanto mais persistir o tabu, mais difícil para pessoas em risco de suicídio procurar e encontrar ajuda.
- Não passar diretamente as conclusões. As razões pelas quais as pessoas se suicidam são sempre muito complexas.
- Aproveite notícias para informar sobre sinais de alerta, evolução de dados epidemiológicos e avanços na prevenção.

## 2. Informe com discrição.

Na mídia impressa, insira a notícia nas páginas internas e na parte inferior da página. Na TV ou rádio, apresente a notícia sem sensacionalismo, no segundo ou terceiro bloco.

## 3. Informe telefones úteis e onde buscar ajuda.

### Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 141 (ligação paga) ou [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para *chat*, *Skype*, *e-mail* e mais informações sobre ligação gratuita.

### Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro, Hospitais.

### Serviços de saúde

CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

## 4. Alguns sinais de alerta.

- Um dos falsos mitos sociais em torno do suicídio é que a pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa, não fala sobre isso. Entretanto, sabemos que isso não é verdade e que devemos considerar seriamente todos os sinais de alerta que podem indicar que a pessoa está pensando em suicídio.

### ATENÇÃO:

- Os sinais de alerta descritos não devem ser considerados isoladamente. Não há uma “receita” para detectar seguramente uma crise suicida em uma pessoa próxima. Entretanto, um indivíduo em sofrimento pode dar certos sinais que devem chamar a atenção de seus familiares e amigos próximos, sobretudo se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.

- O aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas também devem ser levados em consideração.
- Esses indicadores não devem ser interpretados como ameaças nem como chantagens emocionais, mas sim como avisos de alerta para um risco real. Por isso, é muito importante ser compreensivo, além de estar disposto a conversar e escutar a pessoa sobre o porquê de tal comportamento, criando um ambiente tranquilo, sem julgar a pessoa afetada.
- Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-lo. Ao falar sobre esse assunto com ela, você pode descobrir como ajudá-la a suportar

sentimentos, muitas vezes angustiantes, que ela está experimentando e incentivá-la a procurar apoio profissional.

### **Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança**

- As pessoas sob risco de suicídio costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum, confessam se sentir sem esperanças, culpadas, com falta de autoestima e têm visão negativa de sua vida e futuro. Essas ideias podem estar expressas de forma escrita, verbalmente ou por meio de desenhos.

Alguns indivíduos começam a formular um testamento ou fazer seguro de vida.

### **Expressão de ideias ou de intenções suicidas.**

- Fiquem atentos para os comentários abaixo. Pode parecer óbvio, mas eles muitas vezes são ignorados.

- “Vou desaparecer”.
- “Vou deixar vocês em paz”.
- “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”.
- “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”.

### **Se isolam ainda mais.**

- As pessoas com pensamentos suicidas podem se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechadas em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais,

principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.

### **5. Consulte especialistas em prevenção.**

### **6. Respeite o luto.**

Mostre consideração pelos enlutados. Pessoas que perderam um ente querido por suicídio são consideradas um grupo de risco e têm uma chance maior de tentar se suicidar. Entrevistas e fotos devem ser evitadas ou tratadas com atenção especial. Da mesma forma, evite entrevistas com socorristas e profissionais de saúde que encontraram a pessoa morta por suicídio.

### **7. Fique atento à linguagem. Descreva o óbito como “morto por suicídio”.**



# Contatos úteis.



## Serviços de saúde

CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).

## Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 141 (ligação paga) ou [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) para *chat*, *Skype*, *e-mail* e mais informações sobre ligação gratuita.

## Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



/minsaude