



Referência rápida para a prevenção do suicídio

A que é preciso estar-se atento

O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens e adultos jovens. Um elemento crucial da prevenção é o reconhecimento dos sinais por parte dos adultos que convivem com eles.

- afastamento de família e amigos
- falta de esperança no futuro
- falar ou escrever sobre suicídio ou vontade de morrer
- expressar que se sentem sobrecarregados, sem saída ou que não têm controlo
- gestos de despedida, como dar pertences importantes
- mudanças no comportamento (queda no aproveitamento escolar, explosões, comportamentos arriscados, etc.)
- abuso de substâncias
- descuido com a higiene
- mau humor ou sinais de depressão (tristeza, irritabilidade, desinteresse por atividades que antes eram prazerosas, dificuldade para dormir ou comer)

Saiba o que dizer

Abordar o tema do suicídio com o seu filho pode facilitar com que se abram consigo se estiverem a passar por problemas dessa ordem. Estas são algumas formas de abordar esta difícil conversa:

- **Inicie a conversa:** comece aos poucos, perguntando como a criança ou o adolescente está a sentir-se. Pode começar com algumas observações e perguntas gerais, como "reparei que andas a passar muito tempo no quarto e parece estar triste. Estás bem?"
- **Oiça:** é importante dar à criança ou ao adolescente a oportunidade de responder à sua primeira pergunta, talvez ao dizer: "conta-me mais sobre isso. Parece ser importante. Estou a começar a perceber melhor."
- **Pergunte:** faça perguntas diretas sobre suicídio. Se o seu filho disser "não", confie na sua intuição e, se achar necessário, continue atento.
- **Responda:** Se o seu filho disser "sim", mantenha a calma e assegure-lhe de que tem como ajudar.

Saiba o que fazer se estiver preocupado

- Informe-se sobre serviços locais que possam ajudar:
[ConnexOntario](#) 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario \(Saúde mental infantil de Ontário\)](#)
Clique no link para encontrar um centro na sua área.
- Consulte o seu médico de família ou líder cultural/espiritual e peça apoio adicional.
- Converse com a escola dos seus filhos para providenciar apoio diário. Há profissionais dedicados e dispostos a ajudar.
- Priorize o seu próprio bem-estar, para assim poder dar mais apoio ao seu filho. Veja ideias e apoios em [Wellness Together Canada](#)
- Tente reservar algum tempo diariamente para atividades com o seu filho que promovam a comunicação e reduzam o stress.
- Lembre-se de que qualquer pessoa pode ter pensamentos suicidas, e ao dar apoio direto e atencioso pode estar a ser de grande ajuda.

Saiba o que fazer numa crise

Se o seu filho tiver um plano de suicídio realista e pretender pô-lo em prática de imediato ou já tiver feito uma tentativa, trata-se de uma urgência de saúde mental. Não deixe o seu filho sozinho. Entre imediatamente em contacto com os Crisis Services Canada (serviços de crise) pelo telefone 1-833-456-4566, dirija-se às urgências do hospital mais próximo ou chame uma ambulância.

Há ajuda disponível para crise e prevenção de suicídio:

Black Youth Helpline (linha de ajuda para jovens negros) 1-833-294-8650 (9h-22h)
[Crisis Services Canada](#) (serviços de crise) 1-833-456-4566 (24 horas por dia) ou mensagem de texto para 45645 (16h-00h)
[Kids Help Phone](#) (linha de ajuda à criança) 1-800-668-6868 ou mande a mensagem CONNECT para 686868
[First Nations Hope for Wellness Help Line](#) (linha de ajuda para nações indígenas) 1-855-242-3310 ou clique no link para conversar.
Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342
Trans Lifeline (linha de apoio trans) 1-877-330-6366
[Distress and Crisis Ontario](#) (linha para crises)
Clique no link para conversar.
Ou contacte uma linha de apoio a crises na sua área.

Mães, pais e famílias, para aprender mais sobre o seu importante papel na prevenção de suicídios, leiam o texto integral:

[Prepare; Prevent; Respond: A suicide prevention guide for parents and families during COVID-19 and return to school](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca