



## Um guia de prevenção\* do suicídio para pais e cuidadores

### Qualquer pessoa pode ter um problema de saúde mental, incluindo pensamentos suicidas.

Este guia foi criado para o ajudar, dando resposta a algumas perguntas frequentes para que possa preparar-se, prevenir e reagir se o seu filho estiver a ter pensamentos suicidas. Este guia foi adaptado a partir de *Ajudar crianças e jovens com pensamentos suicidas (Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts)*, criado pelo Hospital Infantil do Leste do Ontário (*Children's Hospital of Eastern Ontario*) e de uma versão mais contextualizada para uso do conselho escolar, do Conselho Escolar do Distrito de Peel (*Peel District School Board*).

**Note:** Embora usemos o termo “criança”, reconhecemos que a criança de quem cuida pode ser um adolescente ou um jovem adulto.

A promoção da saúde mental e do bem-estar é uma parte essencial da prevenção do suicídio. Quando os jovens dispõem de uma série de estratégias para:

- se manterem mentalmente saudáveis,
- reconhecerem sinais de problemas de saúde mental,
- pedirem ajuda quando estão a passar por dificuldades emocionais,

o risco de pensamentos e comportamentos suicidas é reduzido. Um objetivo fundamental na prevenção do suicídio é aumentar os fatores de proteção (ou seja, aspetos que fomentam uma boa saúde mental) e reduzir os fatores de risco (ou seja, aspetos que afetam negativamente a saúde mental). Os pais e os cuidadores podem ser um forte fator de proteção para os seus filhos.

**ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:** Estas informações não substituem a consulta de um profissional de saúde habilitado. Se estiver preocupado com o seu filho, consulte o seu médico ou recorra aos serviços de urgência, como indicado abaixo.

Está disponível ajuda para situações de emergência e prevenção do suicídio.

**Linha de apoio para situações de emergência de suicídio (Suicide Crisis Helpline):** 9-8-8 (ligue ou envie mensagem de texto 24 horas por dia, 7 dias por semana)

Outros serviços de apoio disponíveis:

**Linha de apoio à criança (Kids Help Phone):** ligue para o 1-800-668-6868 ou envie uma mensagem com o texto CONNECT para o 686868

**Linha de apoio indígena *Hope for Wellness*:** ligue para o 1-855-242-3310 ou clique na hiperligação para conversar com alguém

**Linha de apoio para jovens negros (Black Youth Helpline):** 1-833-294-8650

Para aceder a tratamento gratuito de saúde mental, contacte **Children's Mental Health Ontario** ou **One Stop Talk**.

\*As comunidades indígenas introduziram o termo Promoção da Vida (*Life Promotion*) como uma forma de abordar a prevenção do suicídio. Esta abordagem proativa, holística e baseada em pontos fortes destaca a importância da cultura e do bem-estar. Saiba mais: <https://wisepractices.ca/>



## PREPARE-SE

### Como pai/mãe/cuidador(a)\* de uma criança em idade escolar, quais são alguns dos factos que devo conhecer sobre suicídio?

- O suicídio entre jovens é tragicamente comum. É a segunda principal causa de morte entre adolescentes e jovens adultos.
- Cerca de 10% dos jovens já pensaram seriamente em suicídio e 3% tentaram o suicídio.
- O suicídio está mais frequentemente associado a problemas de saúde mental, como distúrbios de humor, mas há geralmente muitos factores complexos que levam um jovem a pensar em pôr termo à própria vida.
- As taxas de suicídio são mais elevadas entre rapazes, sobreviventes de perdas por suicídio, sobreviventes de tentativas de suicídio e pessoas de algumas comunidades das Primeiras Nações, Métis e Inuit. Os pensamentos e comportamentos suicidas são mais comuns entre jovens 2S/LGBTQIA+ do que entre os jovens não 2S/LGBTQIA+. Há alguns dados recentes que sugerem taxas crescentes entre jovens negros. Experiências de trauma racial, homofobia, transfobia e *bullying* são factores de risco. Os factores de protecção incluem cultura, comunidade, aceitação familiar, etc.
- Os pensamentos suicidas podem acontecer a qualquer pessoa. Como pai/mãe, é importante que esteja informado(a) e preparado(a).

### O que leva os jovens a pensar em suicídio?

As crianças e os jovens podem ter pensamentos suicidas quando se sentem sobrecarregados e impotentes perante uma situação, desligados dos outros, sem esperança quanto ao futuro, etc. Tal pode estar relacionado com stress associado a, por exemplo:

- Relacionamento (conflito, perda de um ente querido, *bullying*, divórcio).
- Escola (pressão para ter sucesso, dificuldades de aprendizagem, sensação de falta de pertença).
- Opressão, discriminação e/ou sentimento de insegurança/falta de apoio (por exemplo, situações de racismo, homofobia, transfobia, islamofobia,

discriminação contra a deficiência, pobreza, abuso, etc.).

- Problemas de saúde mental (depressão, transtorno bipolar, ansiedade, consumo problemático de substâncias).

### O que posso fazer para ajudar o meu filho a permanecer mentalmente saudável?

Há muitas formas de ajudar o seu filho a expressar e a compreender os seus sentimentos. Estas sugestões práticas poderão ajudar:

- Faça o possível para minimizar o stress em casa, mesmo em momentos difíceis.
- Reserve algum tempo para fomentar momentos de ligação e diversão todos os dias e passe algum tempo a sós com o seu filho.
- Ensine e mostre ao seu filho formas de lidar com o stress. Dê-lhe espaço para tentar e para conversar.
- Se o seu filho estiver preocupado com alguma coisa, escute-o e mostre-lhe que entende o motivo pelo qual ele está a sentir-se dessa forma, sem tentar resolver o problema demasiado rapidamente.
- Para crianças mais velhas, considere partilhar com elas recursos como a [Linha de apoio para crianças \(Kids' Help Phone\)](#) ou [One Stop Talk](#) nos quais podem encontrar ideias sobre como lidar com o stress e se manterem mentalmente saudáveis.
- Ajude a reduzir o estigma sobre problemas de saúde mental falando abertamente sobre o tema e incentivando a procura de ajuda precocemente.

---

\* Neste documento, o termo pai/mãe será utilizado, entendendo-se que este recurso também se destina a tutores, cuidadores, familiares e outros adultos que prestam cuidados.



## PREVINA

### Falar sobre o suicídio com o meu filho pode colocá-lo em maior risco?

Os pais e os cuidadores muitas vezes preocupam-se que falar sobre o suicídio e fazer perguntas diretas sobre pensamentos suicidas possa colocar esses pensamentos na mente dos filhos. Como resultado, muitos pais evitam completamente o assunto. **Na verdade, não há provas que sugiram que perguntar a alguém se ele está a ter pensamentos suicidas aumente o risco de desenvolver tais pensamentos.** Em vez disso, falar sobre o suicídio mostrará ao seu filho que se importa e que está disposto a ajudá-lo nos momentos difíceis. Pode ajudá-lo a encontrar palavras para descrever pensamentos difíceis, e pode acompanhá-lo na procura da ajuda e dos serviços de que necessita.

### Quais são alguns dos sinais de alerta para o suicídio?

Os sinais de alerta para o suicídio podem ser difíceis de observar, a menos que saiba o que procurar. Esteja atento a:

- Afastamento em relação à família e aos amigos.
- Falta de esperança em relação ao futuro.
- Falar ou escrever sobre o suicídio ou a vontade de morrer.
- Transmitir que se sente sobrecarregado, desamparado ou que perdeu o controlo.
- Gestos de despedida, como doar pertences importantes.
- Mudanças no comportamento (declínio no desempenho escolar, comportamento agressivo, comportamento arriscado, etc.).
- Consumo problemático de substâncias.
- Falta de cuidado em termos de higiene.
- Humor depressivo ou sinais de depressão (tristeza, irritabilidade, menos prazer em atividades que antes eram apreciadas, dificuldade em dormir ou em comer).

### O que devo fazer se achar que o meu filho está a ter pensamentos suicidas?

Falar sobre o assunto com o seu filho fará com que seja mais fácil para ele confiar em si caso esteja a ter problemas dessa natureza. Seguem-se algumas formas de abordar esta temática difícil:



**Inicie a conversa:** Comece gentilmente, perguntando primeiro ao seu filho como ele se sente. Pode começar por fazer algumas observações e perguntas gerais, como “Notei que tens passado muito tempo no teu quarto e que pareces triste. Estás bem?” Por vezes, é mais fácil ficar sentado lado a lado ou a fazer algo juntos, como desenhar ou cozinhar, para que a conversa pareça menos intensa.



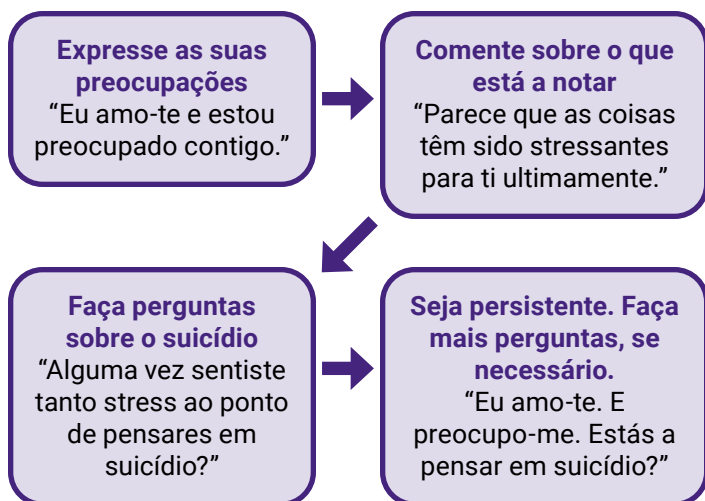
**Escute:** É importante dar ao seu filho a oportunidade de responder à sua primeira pergunta. Pode dizer: “Fala-me um pouco mais sobre isso. Parece importante. Estou a começar a entender melhor.”



**Faça perguntas:** Faça perguntas diretas sobre o suicídio. A uma criança mais velha, poderá dizer: “Por vezes, quando se sentem assim, as pessoas têm pensamentos suicidas. Isso está a acontecer contigo?” A uma criança mais nova, poderá dizer: “Por vezes, quando se sentem assim, as pessoas começam a pensar em se magoar. Isso já aconteceu contigo?” Se o seu filho disser que sim, incentive-o a contar-lhe mais. Se o seu filho disser “não”, confie nos seus instintos e volte a abordar o assunto, se necessário.



**Responda:** Se o seu filho disser “sim”, mantenha a calma e assegure-lhe que o ajudará a ultrapassar a situação. Convide-o a falar mais sobre os pensamentos suicidas que ele tem tido.



## REAJA

### De que forma posso ajudar o meu filho se ele me disser que está a ter pensamentos suicidas?

Independentemente daquilo que o seu filho esteja a enfrentar, assegure-lhe que o ama e que juntos irão superar a situação. Estas sugestões práticas poderão ajudar:

- Obtenha ajuda profissional. Pode ser uma importante fonte de apoio, mas não é um terapeuta. Se estiver a ter pensamentos suicidas, o seu filho precisará de cuidados contínuos por parte de um profissional qualificado em saúde mental.
- Escute com atenção quando o seu filho lhe disser como se está a sentir. Agradeça-lhe por ele ter partilhado esses sentimentos consigo e valide as suas emoções. Evite comentários que possam minimizar aquilo que ele sente.
- Pergunte ao seu filho de que forma ele gostaria de ser ajudado. Tente não dar conselhos se ele não o pedir.
- Sempre que se despedir dele quando ele sair de casa para a escola, etc., fale sobre a próxima vez que irão encontrar-se.
- Ajude o seu filho a dividir um problema em partes menores e a lidar com uma parte de cada vez, para tornar a situação mais fácil de gerir.
- Ajude o seu filho a recordar a forma como ele superou outros desafios anteriormente. Lembre-o da forma como ele usou os seus pontos fortes para superar essa situação difícil. Ofereça esperança e encorajamento.

*Garanta ao seu filho que ele não está sozinho.  
"Estamos juntos. Vou ajudar-te a superar esta situação."*

Quando as pessoas superam os seus sentimentos de suicídio, há um fator de proteção que se destaca – um relacionamento de apoio com pelo menos uma pessoa significativa... **Essa pessoa pode ser você!**

### Como posso ajudar o meu filho a ficar seguro em casa?

Quando o seu filho tem pensamentos suicidas (ativos ou não), é importante tornar a sua casa um lugar mais seguro. Pensamentos ativos de suicídio significam que o seu filho tem planos ou a intenção de acabar com a própria vida. Estas sugestões práticas poderão ajudar:

- Remova pistolas e armas de casa ou certifique-se de que elas estejam guardadas num armário seguro, com as chaves guardadas fora de casa ou escondidas. Remova cordas, fios, facas afiadas, lâminas ou outros meios óbvios de automutilação. Esconda as chaves do carro para garantir que o seu filho não pegue no carro sem o seu conhecimento.
- Tranque e monitorize todos os medicamentos, incluindo Tylenol e Advil. Se o seu filho toma medicamentos prescritos, monitorize a sua toma de perto. Descarte os medicamentos não utilizados.
- Retire o álcool de casa, pois ele pode afetar a capacidade de discernimento e aumentar os comportamentos de risco.
- Certifique-se de que o seu filho desenvolve um plano de segurança com o seu prestador de cuidados de saúde mental. A aplicação "[Mantém-te seguro](#)" ("[Be Safe](#)") permite que os utilizadores criem um plano de segurança digital. Um plano permanente sobre como lidar com as situações também pode ser útil. Consulte a ficha **My Coping Plan** que se encontra no final deste documento.
- Esteja atento aos "estímulos" e períodos de alto risco, e verifique o que se passa com frequência, durante esses períodos. Não deixe o seu filho sozinho por longos períodos. Se tiver de sair, leve-o consigo ou peça a alguém que fique com ele.



## REAGIR – Numa emergência de saúde mental

### QUANDO É NECESSÁRIO AGIR URGENTEMENTE

**Se o seu filho tem um plano de suicídio e pretende colocá-lo em prática de imediato, trata-se de uma emergência de saúde mental.**

- Não deixe o seu filho sozinho. Certifique-se de que há alguém com o seu filho o tempo inteiro, seja você, um amigo próximo ou um familiar.
- Entre imediatamente em contacto com a **Linha de apoio em situações de emergência de suicídio (Suicide Crisis Helpline)** (9-8-8), dirija-se aos serviços de urgência do hospital da sua área de residência ou chame uma ambulância.

**Se encontrar o seu filho após uma tentativa de suicídio, ligue imediatamente para o 911.**

- Preste primeiros socorros se puder. Siga as orientações que lhe fornecerem através do 911.
- Entre em contacto com alguém para ir consigo ao hospital ou para ficar consigo em casa.
- Converse com o seu filho, tranquilize-o, diga-lhe que está com ele.

Para obter uma excelente ideia geral sobre como se preparar para uma emergência de saúde mental, consulte o recurso do CHEO [Ajudar as crianças e os jovens com pensamentos suicidas \(Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts\)](#)

As emergências de saúde mental, especialmente aquelas que envolvem comportamento suicida, podem deixar os pais/cuidadores com uma série de emoções avassaladoras. Depois de assegurar ajuda profissional para o seu filho, entre em contacto com um familiar ou amigo próximo para o ajudar durante essa situação difícil. Pondere obter aconselhamento profissional para si, também. Pode entrar em contacto com [ConnexOntario](#) para obter mais informações sobre os serviços disponíveis na sua área de residência (1-866-531-2600).

**Para ter acesso a tratamento gratuito de saúde mental, na sua área de residência, para crianças, jovens e famílias, incluindo clínicas sem hora marcada (virtuais e presenciais), aconselhamento e terapia contínuos, e tratamento intensivo e especializado, entre em contacto com os serviços de [Saúde mental infantil do Ontário \(Children's Mental Health Ontario\)](#). Não é necessário qualquer encaminhamento.**

**As crianças e os jovens podem falar com um [conselheiro ligando para a linha de apoio para crianças \(Kids Help Phone\)](#) (24 horas por dia, 7 dias por semana) pelo [1-800-668-6868](#)/enviando uma mensagem com o texto [CONNECT](#) para o [686868](#) ou contactar o serviço [One Stop Talk](#) através do 1-855-416-8255.**



## CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS

### De que forma posso ajudar o meu filho após uma morte causada por suicídio?

Infelizmente, o seu filho pode vivenciar a morte por suicídio de um amigo, colega de turma ou parente. Tal pode aumentar o risco para aqueles que já estão a ter pensamentos suicidas, mas é, obviamente, perturbador para todos aqueles que são afetados por essa perda trágica. Pode ajudar o seu filho a passar por essa fase. É importante conversar sobre o que aconteceu e ter a certeza de que o seu filho está bem. Estas sugestões práticas poderão ajudar:

- Faça-lhe perguntas sobre a forma como a morte o afetou. Descubra o que ele sabe e forneça o máximo de informações factuais possível caso ele tenha dúvidas ou interpretações erradas.
- Escute e valide a forma como ele se sente, dizendo-lhe que é normal ter muitos sentimentos diferentes (por exemplo, "Pareces estar zangado e triste por o teu amigo ter morrido devido a suicídio. Isso é difícil, mas é uma resposta muito natural a algo tão repentino e trágico."). Independentemente daquilo que o seu filho diga, tente reagir com calma.
- Diga ao seu filho que também está a pensar no bem-estar dele (por exemplo, "Dado tudo aquilo que estás a enfrentar neste momento, tens pensamentos suicidas? Podes-me dizer e podemos conversar.").
- Enquanto o seu filho estiver a sofrer, mantenha-se ao lado dele (por exemplo, "Estou a ver que estás a sentir muita dor. Lamento muito. Vamos pensar no que podemos fazer para resolver isso. Quero ser útil e estou aqui para ti, não importa o que aconteça.").
- Se o seu filho parece precisar de mais ajuda para processar o que aconteceu, procure saber quais são as fontes de ajuda disponíveis na escola e na comunidade. Faça uma lista de adultos de confiança a quem ele pode recorrer para pedir ajuda caso você não esteja presente. Informe-o sobre os serviços comunitários, como a [Linha de apoio para crianças \(Kids Help Phone\)](#) (1-800-668-6868 ou envie uma mensagem de texto com a palavra "CONNECT" para 686868) ou [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255).

- Fale sobre cuidados pessoais e formas de lidar com as dificuldades. Pergunte ao seu filho o que ele faz para cuidar de si mesmo ou para lidar com situações de stress. Demonstre e converse sobre as suas próprias estratégias de autocuidado e resiliência pessoal.
- Mantenha as linhas de comunicação abertas. Poderia dizer: "Quero que saibas que estou sempre aqui se quiseres conversar. Prometo ouvir com a mente e o coração abertos. Há algo que eu possa fazer para me tornar mais disponível para ti?".

### De que forma posso colaborar com a escola do meu filho para o manter mentalmente saudável?

A escola do seu filho é parceira no apoio à saúde mental dos alunos. Foram criados recursos específicos para ajudar os educadores a garantir um ambiente de aprendizagem mentalmente saudável e de cuidado contínuo. Se estiver preocupado com a saúde mental do seu filho, ou se ele estiver a ter pensamentos suicidas, pode falar com o(s) professor(es) para garantir que o apoio seja coordenado. Estas sugestões práticas poderão ajudar:

- Seja específico sobre as suas preocupações para que você e o professor possam descobrir a melhor maneira de ajudar. Partilhe qualquer informação que considere útil para o professor (por exemplo, abordagens que parecem ajudar, comportamentos específicos que esteja a observar).
- Pergunte ao professor o que ele notou na escola. Algumas crianças podem parecer bem ou apresentar sinais diferentes na escola. Discuta o que você e eles estão a observar para que cada um tenha uma visão completa.
- Informe-se sobre as opções de comunicação contínua para que possa partilhar novas informações com a escola.

**Trabalhando em conjunto, pode ajudar a garantir o bem-estar e a segurança do seu filho na escola.**

