

Está tudo bem?

**Antes de responder,
ler com atenção pode fazer
toda a diferença.**

1411

**Linha Nacional
de Prevenção do Suicídio**

Apesar do comportamento suicidário poder ser uma realidade ao longo de toda a vida, há fases ou circunstâncias em que esse risco aumenta.

Exemplos disso são, por exemplo, pessoas mais velhas, profissionais expostos ao risco (ex: forças de segurança), sobreviventes das mais diversas situações, jovens ou a comunidade LGBTI+.

Que fatores podem agravar o risco?

Ter mais de 45 anos	Ser homem
Acesso facilitado a meios para se lesionar	Comportamentos suicidários anteriores
Proximidade com alguém que se tenha suicidado	Estar isolado / sozinho / sem rede de suporte
Doença mental / Ter familiares com doença mental	Ter pensamentos / planos sobre suicídio
Perdas próximas (viuvez, morte de familiar/amigo)	Doença física grave ou limitativa (ex: perda de função física)
Ser impulsivo	Não ter esperança no futuro

As pessoas mais velhas são mais vulneráveis?

Sim, mudanças associadas ao envelhecimento - como a reforma, a perda de estatuto e de relações sociais, a viuvez, a doença física ou a perda de autonomia podem gerar sentimentos de menor autoestima, inutilidade e ausência de propósito. O isolamento, a solidão e a exclusão social aumentam a vulnerabilidade das pessoas mais velhas, e a presença de doença mental, sobretudo depressão, eleva ainda mais esse risco.

Como agir preventivamente?

Identificar precocemente sinais de doença mental

Preservar laços afetivos / rede de suporte

Estabelecer metas e objetivos realistas

Priorizar qualidade do sono

Praticar atividade física / mobilidade

Dieta alimentar equilibrada

Autocuidar-se

Pedir ajuda

Preciso de ajuda, o que faço?

Procure alguém próximo de si

Contacte um profissional de saúde de referência
(psiquiatra, médico de família, enfermeiro de família, psicólogo)

Use a Linha gratuita 1411

Fonte:

Pires, A.; Gaspar, J.; Barbosa, P. & Silva, S. (2021) Prevenção do Suicídio: Manual para a comunidade, Programa Nacional para a Saúde Mental, www.prevenirsuicidio.pt

Linha nacional de prevenção do suicídio (2025), SNS24 | Linha nacional de prevenção do suicídio, www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/prevencao-do-suicidio

1411

**Disponível 24 horas por dia,
7 dias por semana.
Serviço gratuito**

Como funciona?

Atendimento gratuito e confidencial por profissionais de saúde mental, sem julgamentos, ouvindo com tempo e ajudando a definir estratégias imediatas para lidar com a crise. A intervenção é breve e não substitui psicoterapia.

**Qualquer pessoa, de qualquer idade,
em crise ou com ideias de morte pode ligar.
Também pode ligar e saber como
apoiar alguém próximo.**