

Dia Mundial da Prevenção do Suicídio – 10 de setembro de 2025



O Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, assinalado anualmente a 10 de setembro, é uma efeméride de enorme importância no âmbito da saúde pública, conforme reforçado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este dia visa sensibilizar a comunidade para a importância da prevenção do suicídio, que constitui atualmente uma das principais causas de morte evitável a nível global.

De acordo com a OMS, mais de 700.000 pessoas perdem a vida por suicídio todos os anos, sendo que para cada suicídio, estima-se que haja 20 tentativas. Torna-se, portanto, imprescindível a promoção de estratégias eficazes que envolvam a identificação precoce do risco, o apoio psicossocial e o acesso a cuidados especializados.

No contexto do trabalho desenvolvido na nossa Unidade de Saúde Familiar (USF), o acompanhamento contínuo e integral dos utentes é um pilar essencial para a deteção de sinais de sofrimento emocional e para a implementação de intervenções adequadas.

A prevenção do suicídio exige um esforço coletivo e multidisciplinar, que inclua não só os profissionais de saúde, mas também a comunidade em geral, familiares e amigos, através da promoção de um ambiente de escuta ativa, empatia e combate ao estigma associado à saúde mental. Consciencializar a população, criar uma cultura de compreensão e uma rede de apoio permitirá a quebra deste estigma em torno das

condições de saúde mental que ainda hoje leva a que muitas pessoas que pensam em suicídio não procurem ajuda.

Linhas de apoio à saúde mental

1411 (24h/dia) - nova linha de prevenção do suicídio

808242424 - Aconselhamento Psicológico SNS24

213544545 | 912802669 | 963524660
- SOS Voz Amiga (15h30 - 00h30)

808237327 | 210027159
Conversa Amiga (15h - 22h)

222030707 - Vozes Amigas de Esperança Portugal
(16h - 22h)

222080707 - Telefone da Amizade (16h - 23h)

225506070 - Voz de Apoio (21h-00h)
sos@vozdeapoio.pt

A prevenção começa
com uma conversa - CONTACTE A SUA
EQUIPA DE SAÚDE FAMILIAR



USF Lindo Vale

Como enfermeira especialista em saúde mental, reitero o compromisso da USF em garantir cuidados de excelência e reforçar a importância do diálogo aberto, da sensibilização e do suporte, para juntos construirmos uma sociedade mais resiliente e atenta às vulnerabilidades de cada indivíduo.

Assim, a celebração desta efeméride pela USF Lindo Vale no dia 10 de Setembro de 2025 procurou promover o envolvimento da nossa população alvo, evidenciando a importância de falar aberta e honestamente sobre todas as questões que o suicídio e o comportamento suicida envolvem.

Foi um dia dedicado ao desenvolvimento da consciencialização, promoção de mudanças, de um senso de compreensão e de apoio para aqueles que experienciam pensamentos suicidas ou história de tentativa de suicídio. Com a esperança de capacitar a sociedade a ouvir sem julgamento, oferecendo apoio e orientando a pessoa para os serviços apropriados, reconhecendo a relevância de que um foco maior na questão do suicídio pode fazer diferença.

Joana Montalvão, Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica, USF Lindo Vale