

## SINAIS DE AVISO

Sentir-se suicida não é um resultado direto de ser transgênero. A transfobia e a discriminação desempenham um papel importante no sentimento de inferioridade em algumas pessoas e podem levar à depressão e a ideias suicidas. A maioria das pessoas que se sentem tão deprimidas ou desesperadas ao ponto de considerar o suicídio dão sinais de como elas estão se sentindo. Um primeiro passo para ajudar alguém querido é aprender a reconhecer os seguintes sinais de risco de suicídio:

### COMENTÁRIOS

- "Eu quero me matar."
- "Ninguém vai sentir minha falta se eu sumir."
- "As coisas nunca vão melhorar."

### QUALQUER PERDA IMPORTANTE

- Um ser querido ou o emprego.
- Problemas financeiros.
- Apoios familiar e social.
- Capacidades físicas.

### MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

- Alterações do humor: maior introsversão, tristeza ou ansiedade. Melhora repentina do ânimo depois de um período de decaimento.
- Mudanças nos hábitos alimentares ou de sono.
- De repente começar a se arriscar mais.
- Falta repentina de cuidado com a aparência ou a higiene. Experimentar novas aparências não indica ideiação suicida.
- Busca de formas ou meios de se matar.
- Perda do interesse por coisas que antes provocavam satisfação.
- Purgação de qualquer item ligado ao fato de ser transgênero.

Quando algumas pessoas começam a tomar hormônios pela primeira vez, elas têm mudanças importantes de comportamento e humor, mas isto não é um sinal de suicídio. Alguns outros medicamentos podem causar ideiação ou sentimentos suicidas e devem ser avaliados por um profissional de saúde.

## FATOS & FICÇÃO SOBRE O SUICÍDIO

**Ficção:** "Você não é transgênero a não ser que seja suicida."

**Fato:** Sentir-se suicida não é um resultado direto de ser transgênero. A transfobia tem um papel importante nos fatores sociais que podem causar depressão e levar à ideiação suicida.

**Ficção:** "Depois que eu fizer a transição, tudo vai melhorar."

**Fato:** A transição pode aliviar parte do estresse, mas não vai fazer com que os problemas desapareçam. É importante procurar apoio para enfrentar os problemas existentes.

**Ficção:** "Se eu tomar estrogênio vou ficar deprimido e suicida."

**Fato:** Embora o estrogênio possa piorar uma depressão existente em algumas pessoas, ele não faz com que uma pessoa se torne suicida.

**Ficção:** As pessoas que falam sobre suicídio estão apenas tentando chamar a atenção.

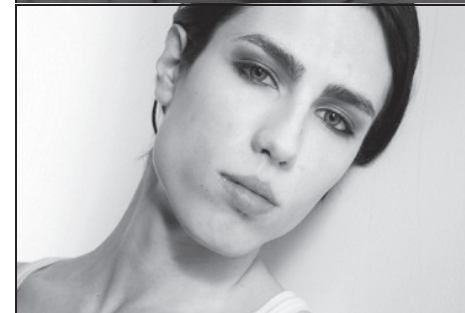
**Fato:** Pessoas que morrem por suicídio geralmente falam sobre isso primeiro. Elas estão machucadas e geralmente pedem ajuda porque não sabem o que fazer e perderam toda a esperança. Elas devem ser sempre levadas a sério.

**Ficção:** Pessoas que falam sobre o desejo de se suicidar não tentam se matar.

**Fato:** Pessoas que falam sobre o desejo de se suicidar geralmente se matam. Qualquer conversa sobre suicídio deve ser levada a sério.

**Ficção:** As pessoas não dão sinais antes de se matar.

**Fato:** Muitas vezes as pessoas falam sobre ter perdido toda a esperança e sobre querer morrer ou falam/escrevem sobre a morte e o morrer antes de agir.



Adaptado do folheto dos Samaritanos  
"Taking Care of You & Others in Your Life -  
Cuidando de você e de outros na sua vida."



[www.fenwayhealth.org](http://www.fenwayhealth.org)



[www.masstpc.org](http://www.masstpc.org)



[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)



[www.masspreventsuicide.org](http://www.masspreventsuicide.org)



[www.samaritanshope.org](http://www.samaritanshope.org)

Este folheto foi financiado pelo Departamento de  
Saúde Pública de Massachusetts

## SALVANDO NOSSAS VIDAS



## SUICÍDIO ENTRE TRANSGÊNEROS: FICÇÃO, FATOS E AJUDA

INFORMAÇÃO PARA  
TRANSGÊNEROS,  
SUAS FAMÍLIAS, AMIGOS E ALIADOS

## COMECE

Faça a pergunta de forma direta:  
"Você está pensando em se matar?"

Se a resposta for "não", continue escutando e garanta à pessoa que você está do seu lado e ela não está sozinha.

Se a resposta for "sim"

Mantenha a calma

Pergunte: "Você já decidiu quando vai se matar?"

Sim, mas em algum momento futuro

Sim, dentro das próximas 24 horas

Ajude a pessoa a obter apoio e ajuda profissional.

**Fique com ela e ligue para 911 ou leve-a ao pronto-socorro mais próximo.**

## PERGUNTE

Pergunte à pessoa pela qual você está preocupado se ela está pensando em suicídio.

Fazer esta pergunta pode ser assustador e difícil, mas é muito importante. É a única forma de saber o nível de perigo em que a pessoa está, além de demonstrar à ela que você é uma pessoa com quem ela pode conversar com confiança.

Muitas pessoas têm medo de falar sobre o suicídio. Elas temem que a reação de outros seja de culpa, pânico ou vergonha. Geralmente é um grande alívio para a pessoa que está pensando em suicídio saber que você percebeu sua dor.

**Perguntar sobre suicídio NÃO sugere a ideia nem incentiva ninguém a se matar.**

## ESCUTE

Se você conhece alguém que esteja deprimido ou tenha pensamentos suicidas, você pode ajudá-lo simplesmente escutando. Muitas vezes as pessoas que consideram o suicídio sentem que essa é sua única opção, que elas não têm controle sobre suas vidas e/ou que ninguém se importa com elas.

### ESCUTAR ALGUÉM:

- Mostra que você se importa com a pessoa.
- Dá à pessoa uma sensação maior de controle.
- Ajuda a pessoa a se sentir conectada com outro.
- Incentiva a pessoa a falar, mesmo sendo difícil.

## COMO SE COMUNICAR

### O QUE FAZER:

- Dar à pessoa toda a sua atenção.
- Dizer a ela que você se importa e que está feliz dela estar falando com você.
- Fazer perguntas que ajudem a entender melhor como ela está se sentindo.
- Expressar respeito pelos sentimentos da outra pessoa.
- Dar tempo e tranquilidade para a pessoa pensar.

### O QUE NÃO FAZER:

- Não entrar em pânico.
- Não tentar resolver os problemas da pessoa.
- Não dar conselhos que não foram pedidos.
- Não dizer à pessoa que seus sentimentos ou ações são errados ou não têm importância.
- Não contar à pessoa seus próprios problemas.
- Não sentir que deve preencher todos os momentos de silêncio.

## OUTRAS COISAS QUE PODEM AJUDAR

Os seguintes recursos e habilidades podem ajudar a lidar com situações difíceis:

- Senso de humor.
- Conexão com colegas.
- Apoio dos amigos, família ou família escolhida.
- Habilidade para resolver problemas.
- Habilidades eficazes para enfrentar problemas.
- Capacidade de expressar emoções de uma maneira útil.
- Capacidade para pedir ajuda.
- Conexão com uma comunidade espiritual.
- Percepção positiva.

## CONSEGUINDO AJUDA

Qualquer pessoa pode se sentir suicida, mas o sentimento não dura para sempre. Conseguir ajuda para uma pessoa com sentimento suicida pode salvar sua vida: quanto mais ajuda, melhor. **Nunca guarde o segredo de que alguém se sente suicida.**

Uma pessoa que se sente suicida ou as pessoas que a ajudam podem obter assistência das seguintes organizações:

- Samaritans: **877-870-HOPE (4673)**
- Trevor Helpline: **866-4-U-TREVOR (866-488-7386)** - Serviços para jovens GLBT.
- Um conselheiro ou terapeuta que conheça os problemas enfrentados por transgêneros.
- Um enfermeiro ou médico que seja sensível aos transgêneros (para recursos nesta área acesse [www.MassTPC.org](http://www.MassTPC.org))
- Recursos internacionais: [www.befrienders.org/](http://www.befrienders.org/)

**SE A PESSOA ESTIVER EM PERIGO IMEDIATO, LIGUE PARA 911 OU LEVE-A AO PRONTO-SOCORRO MAIS PRÓXIMO**

Algumas coisas para lembrar:

- Se você não estiver fisicamente ao lado da pessoa em crise, descubra onde ela está e consiga ajuda para ela.
- Se a primeira pessoa a quem você pedir ajuda não lhe der a ajuda de que precisa, procure outra.
- Se a pessoa suicida não concordar em conseguir ajuda, avise a alguém imediatamente. É melhor que a pessoa fique com raiva de você mas viva por você ter pedido ajuda.

### AJUDA EM CASOS DE EMERGÊNCIA

- **Mantenha a calma.** A situação pode gerar medo ou parecer fora de controle, mas a pessoa que você está tentando ajudar se sente ainda mais fora de controle e ela precisa da sua calma.
- **Não deixe a pessoa suicida sozinha.** A maioria das pessoas não tenta cometer suicídio se não estiverem sozinhas.
- **Ligue para o 911** e fique no telefone até a ajuda chegar.