

# Melhores práticas para relatar suicídio

Por Martín Soberano, DVM & Journalist

Hoje, graças a telefones móveis e redes sociais todos os veterinários são jornalistas. Através de um comentário no Facebook podemos expressar a nossa opinião sobre um fato ou usar os 140 caracteres do Twitter para contar o que aconteceu com um colega. As redes sociais potencializam nossa mensagem: podemos fazer upload de fotos no Instagram, postar no Google +, enviar mensagens por Whatsapp ou Telegram etc. No entanto, se não estamos preparados para enfrentar a notícia do suicídio de um colega veterinário, é ainda menos provável que possamos comunicá-lo adequadamente, de acordo com diretrizes estabelecidas para evitar maiores danos no momento de divulgar a notícia.

Por outro lado, conhecer determinadas técnicas de comunicação nos permite discernir as mensagens recebidas. Nosso senso crítico pode ajudar a nossos colegas, por exemplo, a detectar uma publicação que não cumpre com as recomendações para a prevenção do suicídio e da depressão.

As ferramentas de comunicação em nossas mãos nos transformaram e devemos usar esse poder de forma responsável.

No dia 28 de Março de 2017, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde realizaram um seminário sobre as melhores práticas para relatar suicídio. Foi orientado a repórteres especializados em saúde. Os palestrantes foram *Devora Kestel*, Chefe da Unidade de Saúde Mental e Abuso de Substâncias OPAS / OMS e *Dan Reidenberg*, especialista em saúde mental e prevenção do suicídio.

| O que fazer   | O que não fazer  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em estreita colaboração com as autoridades sanitárias na apresentação dos fatos</li> <li>• Mencionar o suicídio como um fato consumado, não um fato exitoso</li> <li>• Apresentar somente dados relevantes</li> <li>• Remarcar as alternativas ao suicídio</li> <li>• Fornecer informações sobre linhas de apoio e recursos da comunidade.</li> <li>• Divulgar os indicadores de risco e sinais de alerta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Não publicar fotografias ou notas de suicídio</li> <li>○ Não relatar detalhes específicos do método utilizado</li> <li>○ Não dar razões simplistas</li> <li>○ Não glorificar ou gerar sensacionalismo a respeito do suicídio</li> <li>○ Não use estereótipos religiosos ou culturais</li> <li>○ Não gerar culpas</li> </ul> |

## Introdução

Uma pessoa média tinha, segundo a OMS em 2002, mais probabilidades de cometer suicídio do que morrer nas mãos de um terrorista, um soldado ou um traficante de drogas.

Os números surpreenderam: das 57 milhões de mortes em todo o mundo, cerca de 172.000 pessoas foram mortas em uma guerra e 569.000 morreram por crimes violentos (um total de 741.000 vítimas de violência humana). Em contraste, 873.000 pessoas cometeram suicídio.

[http://www.who.int/whr/2004/en/report04\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2004/en/report04_en.pdf)

Em um estudo anterior da mesma instituição, as guerras matou 310.000 pessoas e crimes violentos mataram outro 520.000. A soma das mortes violentas foi de 1,5% das 56 milhões de mortes em 2000. No entanto, naquele ano, 1.260.000 pessoas morreram em acidentes de automóvel (2,25% da mortalidade total) e 815.000 pessoas cometeram suicídio (1,45%).

[http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_annex\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_annex_en.pdf)

## O suicídio pode ser prevenido

Durante todo o ano de 2017, o tema prioritário para se comunicar pela Organização Mundial da Saúde será depressão. O slogan é **#Vamos conversar**.

O objetivo é que mais pessoas procurem e possam receber ajuda.

### Por que a depressão é importante?

**Porque a depressão afeta 50 milhões de pessoas de todas as idades nas Américas, 5% da população.**

A depressão não discrimina, afeta principalmente as mulheres e 65% das pessoas não recebe tratamento. Apenas 2% do orçamento do Estado está destinado a saúde mental.

As consequências da depressão são muitas: aumento do risco de diabetes, doenças cardiovasculares e é a principal causa de incapacidade nos dias de hoje. O processo se retroalimenta uma vez que uma maior incapacidade piora a depressão.

**A depressão, por sua vez, é geradora de suicídio.**

São 65.000 mortes por ano nas Américas na faixa etária de 15 a 49 anos. Esses números aumentam significativamente a partir de 15 anos até a idade adulta. Os dados certamente não cobrem todos os casos e o número de suicídios não declarados seria muito maior.

## O suicídio é a terceira principal causa de morte entre pessoas de 20 a 24 anos, os jovens em idade produtiva

Mais homens do que as mulheres cometem suicídio, mas elas têm taxas mais altas de tentativas. Em pessoas com mais de 70 anos de idade também aumenta a taxa de suicídio e são principalmente homens.

## 78% de suicídios ocorrem em países de média ou baixa renda

O importante é que a depressão pode ser prevenida bem como o suicídio. Há ações que favorecem a prevenção e uma delas é a comunicação responsável. A chave é reduzir a disseminação e incentivar colegas a procurar ajuda.  
*Vamos falar!*

# Princípios gerais para comunicar o suicídio de forma responsável

## 1.- Risco de contágio

Existem mais de 100 estudos que relatam o fenômeno de episódios de contágio em episódios de suicídio. É um fato real e está cientificamente comprovado que as pessoas vulneráveis se imitam comportamentos suicidas após escutar, ler ou ver notícias sobre. Contágio se reproduz pelos principalmente pelos meios de comunicação e redes sociais. O suicídio por contágio ocorre quando se reporta um ou mais suicídios de uma forma que contribui para gerar outro suicídio.

**"De 1 a 5% dos suicídios de adolescentes são por contágio grupal"**

A frequência de emissão da notícia do suicídio, o local do evento e a linguagem utilizada para comunicar-lo são fundamentais para o contágio.

Os exemplos mais comuns incluem o suicídio de Marilyn Monroe\* e o do Metro da cidade de Viena (Áustria).

\* Na década de 60, aumentaram 12% suicídios nos dois meses posteriores a morte da atriz.

A forma como se relata o ato e foco no método de suicídio é um ponto crítico. Um trabalho realizado no metro (metro) em Viena entre 1980 e 1990, conseguiu reduzir significativamente o número de mortes auto-infligidas ao limitar a cobertura midiática sobre esses eventos. O que fizeram? Distribuíram guias de imprensa orientando sobre como cobrir essas notícias.

## 2.- A imprensa e a difusão são a principal estratégia de prevenção de acordo com a Organização Mundial da Saúde

A informação comunicada de forma responsável é a chave para prevenir suicídios.

A organização Reporting on Suicide informa em várias línguas como relatar o suicídio não para promover o efeito contágio.

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

### 3.- Aprofundar a análise do problema

A depressão é a diminuição da funcionalidade de uma pessoa. Os que correm maior risco são adolescentes e jovens. Uma forma de prevenção é falar sobre e aprofundar em certos aspectos.

A abordagem de saúde pública para a prevenção do suicídio envolve responder a quatro perguntas:

- Qual é o problema? (Avaliar o problema)
- Por que isso aconteceu? (Identificar causas)
- O que funciona? (Desenvolver e avaliar programas e políticas)
- Como se faz? (Execução e difusão)

# Melhores práticas para reportar os suicídios de maneira responsável

- 1) Evitar explicação simplista de suicídio
- 2) Não dizer que o suicídio é inexplicável
- 3) Evitar glorificar ou romantizar o ato de suicídio
- 4) Descartar detalhes ou o método de suicídio
- 5) Não exibem o suicídio como algo comum ou como uma resposta natural as adversidade
- 6) Evitar manchetes sensacionalistas
- 7) A linguagem é extremamente importante
- 8) Restringir imagens nocivas
- 9) Não compartilhar o conteúdo da nota de suicídio
- 10) Evitar difundir e ampliar os comentários da polícia, pessoal de emergência ou pessoas próximas
- 11) Sempre incluir informações sobre os centros de prevenção do suicídio

Descrevemos em seguida cada ponto particular.

## Evitar a explicação simplista do suicídio

Nós nunca poderemos atribuir a causa da morte a um único fato em particular a um fato isolado. Por exemplo, o colega morreu porque tinha pouco trabalho. Não é uma manchete construtiva ou preventiva quando um jornal local menciona:

Desemprego mata 45.000 pessoas por ano

Dizer que o desemprego é a causa das mortes é um pouco exagerado, para não dizer que se trata de uma falsidade. Comunicar que o suicídio é causado apenas pelo desemprego é incorreto. Devemos sempre explicar sobre a multicausalidade do suicídio (ver tabela. Principais fatores de risco). Em especial se deve ressaltar que 90% dos suicidas têm uma doença psiquiátrica concomitante que pode ter sido ativada por disparadores como estresse, frustração etc.

## Principais fatores de risco

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>SISTEMAS DE SAÚDE</b> | Barreiras para obter acesso aos sistemas de saúde                |
| <b>SOCIEDADE</b>         | Acesso meios/instrumentos utilizáveis para o suicídio            |
|                          | Notificação inapropriada pela mídia                              |
|                          | Estigma associado com o comportamento de procura/pedido de ajuda |
| <b>COMUNIDADE</b>        | Desastres, guerras, conflitos                                    |
|                          | Estresse deslocamento/desarraigo e aculturação                   |
|                          | Discriminação  |
|                          | Trauma ou abuso  |
| <b>RELACIONAMENTOS</b>   | Sensação de isolamento e falta de apoio social                   |
|                          | Conflitos nos relacionamentos, brigas ou perdas                  |
| <b>INDIVIDUO</b>         | Anterior tentativa de suicídio                                   |
|                          | Transtornos mentais  |
|                          | Consumo nocivo de álcool   |
|                          | Perda de emprego ou perda financeira                             |
|                          | Desespero/falta de expectativas                                  |
|                          | Dor crônica  |
|                          | Antecedentes familiares de suicídio                              |
|                          | Factores genéticos e biológicos                                  |

Intervenção relevante (vem da tabela acima)

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| <p>SISTEMAS DE SAÚDE</p> <p>SOCIEDADE</p> | <p>Intervenção universal</p> | <p>Políticas de saúde mental</p>   |
|   |                              | <p>As políticas para reduzir o uso nocivo do álcool</p>                                |
|   |                              | <p>Acesso aos cuidados de saúde</p>  |
|   |                              | <p>Restringir o acesso aos meios utilizáveis para o suicídio</p>                       |
|   |                              | <p>Notificação responsável pela mídia</p>  |
|   |                              | <p>Conscientização sobre doenças mentais ocasionadas pelo uso de drogas e suicídio</p> |
| <p>COMUNIDADE</p> <p>RELACIONAMENTOS</p>  | <p>Intervenção seletiva</p>  | <p>Intervenções orientadas a grupos vulneráveis</p>                                    |
|   |                              | <p>Formação de serviços de emergência</p>  |
|   |                              | <p>Linhas de apoio a crises</p>  |
| <p>INDIVIDUO</p>                          | <p>Intervenção indicada</p>  | <p>Monitoramento e apoio comunitario</p>   |
|   |                              | <p>Avaliação e gestão de comportamento suicida</p>                                     |
|   |                              | <p>Avaliação e gestão de transtornos mentais devido à substância</p>                   |



## Não dizer que o suicídio é inexplicável

Na maioria dos casos houve alertas previos ao suicídio. Os sinais de alerta são muito úteis para o diagnóstico: pode ser a procura por métodos para morrer, pesquisas em sites que sinalizam sentimentos de desesperança ou de ser um fardo para sua família ou amigos etc. (Veja sinais de aviso). Um sinal também pode vir através de um post no Facebook, uma chamada telefônica em horários incomuns, um comentário desajustado: na maioria dos casos houve sinais previos.



### SINAIS DE ALERTA de que uma pessoa pensa em cometer suicídio

- Falar sobre querer morrer
- Procurar/investigar maneiras de morrer
- Falar da sensação de que não há esperança ou nenhuma razão para viver
- Mencionar estar preso ou ter dor excruciante
- Discutir sobre ser um fardo para os outros
- Aumento do uso de álcool ou outras drogas
- Agir de forma ansiosa ou perigosamente agitado
- Dormir pouco ou muito
- Isolamento ou se sentir isolado
- Exibir ira ou falar de vingança
- Exibir extremos de comportamento

Quanto maior quantidade desses sinais, maior o risco. Os sinais de alerta são associados com o suicídio, mas pode não ser os causadores do mesmo.

Ademas não devemos dizer que o suicídio não tem uma causa porque reforça a idéia de que não se pode prevenir ou tratar.

Quando escrevemos em redes, e-mails ou comunicados de imprensa informando um suicidio, devemos mencionar as alertas dadas pelo colega que morreu. Incluí-las nos permitem aprender sobre o suicidio e evitar mais mortes.

## Evite glorificar ou romantizar o ato de suicídio

Não é heróico ou uma tendência da moda. Ser veterinário não é ser um suicídio, nossa profissão não inclui obrigatoriamente a depressão e suicídio.

A glorificação do veterinário que morre pode ser um incentivo para os jovens e colegas mais vulneráveis.

Considere o caso de **Jian Zhicheng** (31 anos) que morreu no dia 12 de maio de 2016 no Centro de Proteção Animal Xinwu, Taiwan. Ela era a diretora do centro e confessou que por falta de espaço teve que sacrificar 700 cães em dois anos. O noticia nos jornais mencionavam que Jian amava os animais, mas a opinião pública a denominava a Bela Carniceira.

O jornalista publicou a nota que ela escreveu antes de sua morte: *"A vida humana não é diferente da vida de um cão. Eu vou morrer com os mesmos medicamentos usados para colocar os cães para dormir em paz. "*

Devemos tentar equilibrar a história da pessoa e evitar falar de suicídio como um fato romântico. Ao ler a história da veterinária que trabalhava no canil de sua cidade podemos encontrar atos de amor, solidariedade e heroísmo mas se a relacionamos com a morte, perde toda sua utilidade.

Em 5 de abril de 2017 foi publicada esta notícia escrita por Rebecca Burrows [www.itv.com/news/central/story/2017-04-04/veterinary-suicide-it-is-my-passion-and-my-poison/](http://www.itv.com/news/central/story/2017-04-04/veterinary-suicide-it-is-my-passion-and-my-poison/)

Veterinary suicide: "It is my passion and my poison"

(Suicídio Veterinário: É minha paixão e meu veneno)

No mesmo título a beleza de ser um veterinário se associa ao suicídio (paixão e veneno), um erro semelhante ao que se comete divulgar o suicídio cometido um casal relacionando-o com a história de Romeu e Julieta.

## Descartar detalhes ou método de suicídio

Fornecer detalhes do local ou método de suicídio (como protocolo utilizado de drogas anestésicas) pode ajudar a um vulnerável e facilitar sua morte.

## Termina com sua vida com uma injeção no braço

14 DEZEMBRO, 2013 - 6:00AM | BY DDM STAFF - MEXICO

### **Jiutepec, MORELOS.- MEXICO**

*Um veterinário terminou com sua vida ao lado do campo de futebol, "Michelle", no El Naranjo, aplicando-se uma injeção com substância utilizada para sacrificar animais. O falecido é o veterinário Luis Vera Ramírez, de 53 anos, residente e com negócios na rua em 20 de Novembro, no centro de Jiutepec, que morreu por causa do veneno injetado em um braço. A descoberta foi feita ontem às 16:00, quando a polícia municipal percebeu que as margens do campo de futebol, "Michelle", no El Naranjo havia um homem sentado e morto. Os policiais acionaram o Procurador-Geral de Justiça (PGJ) e o Serviço Médico Forense (Semefo) realizou uma inspeção no local, onde encontraram uma seringa e um frasco de uma substância chamada "Dolethal", usada para sacrificar animais.*

**Não devemos comunicar nem o método nem o local exato da morte.**

Ademas nao devemos divulgar os detalhes da vida do falecido pois podem ser usados por outros colegas para identificar-se com a vítima, por exemplo, a idade, filhos, trabalhos, passatempos, especialidades etc.

O suicídio gera identificação se algumas ou todas as características são compartilhadas.

**Não apresentar o suicídio como algo comum ou que suicídio é uma resposta natural às adversidades**

**O suicídio é um problema de saúde pública.**

A maioria dos humanos sobrevive e enfrentar as adversidades. O suicídio não é algo comum e natural.

## Evite manchetes sensacionalistas

Um título ou proposição que menciona que todos os veterinários têm tendências suicidas é algo muito negativo.

### Exemplo N ° 1

[http://www.vozpopuli.com/memesis/veterinarios-suicidan\\_0\\_959904178.html](http://www.vozpopuli.com/memesis/veterinarios-suicidan_0_959904178.html)

¿Por qué los veterinarios se suicidan tanto?

Por que os veterinários se suicidam tanto?

A taxa de suicídio dos veterinários é a mais alta de todas as carreiras técnicas e científicas. Estresse, pressão social e carga emocional estão entre as causas desta estatística cruel. Mas há mais ...

### Exemplo N ° 2

<https://www.avma.org/news/javmanews/pages/150401d.aspx>

**Study: 1 in 6 veterinarians have considered suicide**

Mental health study explores U.S. veterinary professionals' well-being

*By Malinda Larkin*

*Posted March 18, 2015*

Results from the first mental health survey of U.S. veterinarians show that they are more likely to suffer from psychiatric disorders, experience bouts of depression, and have suicidal thoughts compared with the U.S. adult population.

## Exemplo N ° 3

### **Clinical Crisis: Why Are So Many Veterinarians Committing Suicide?**

Written by: Liz Brown

Republished from an article in Horse Network.

Manchetes como as anteriores ou aquelas que se referem a uma *epidemia de suicídios em veterinária* não tem nenhum sentido.

"É muito difícil respaldar tal afirmação com estatísticas. Não se pode estigmatizar uma profissão como a medicina veterinária, um grupo etário ou religioso "

Um bom exemplo seria o artigo canadense onde se incentiva a discussão sobre o assunto.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4266064/>

Can Vet J. 2015 Jan; 56(1): 89–92.


### **Suicide in veterinary medicine: Let's talk about it**

Debbie L. Stoewen

## A linguagem é extremamente importante

Devemos evitar reportar o suicídio como um delito, é um problema de saúde pública.

Aqui estão alguns exemplos de comunicação incorreta e sua forma positiva.

| <b>Em vez disso ...</b>   | <b>Faça isto ...</b>   |
|---|--|
| <p>Manchetes grandes ou sensacionalistas ou de colocadas de forma destacada</p> <p>Por exemplo. "Kurt Cobain usou uma escopeta para se matar"</p>   | <p>Informar o suicídio sem sensacionalismo e reduzir o destaque dado a notícia.</p> <p>Ex destaque. "Kurt Cobain morreu aos 27 anos"</p> |
| <p>Incluir fotos / vídeos do lugar ou método de morte, a tristeza/luto da família, amigos e o funeral</p>  <p>foto sugestiva publicado na revista AVMA<br/><a href="https://www.avma.org/news/javmanews/pages/150401d.aspx">https://www.avma.org/news/javmanews/pages/150401d.aspx</a></p> | <p>Use uma foto de escola / trabalho ou familiar; incluir um logotipo de uma linha de emergência número de telefones crises locais</p>   |
| <p>Descrever suicídios recentes como uma "epidemia", "mais e mais casos ocorrem" ou outros termos fortes</p>  | <p>Pesquisar cuidadosamente os</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | dados mais recentes do CDC (centros de crises) e usar palavras não sensacionalista tais como "elevar-se" ou "mais alto"   |
| Descrever suicídio como inexplicável ou sem aviso prévio  | A maioria das pessoas que cometem suicídio dão sinais de alerta suicidas. Quando possível, incluir em sua comunicação uma barra lateral "sinais de alerta" ou "o que fazer" |
| "Um conhecido deixou um bilhete dizendo ..."  | "Foi encontrada a nota deixada pelo e o médico legista a está examinando"   |
| Investigar e relatar o suicídio da mesma forma que se relatam os crimes   | Relatar os suicídios como um problema de saúde pública  |
| Citar/entrevistar a policiais ou paramédicos/bombeiros a respeito das razões do suicídio                          | Pedir conselhos de especialistas em prevenção do suicídio   |
| Fazer referencia ao suicídio como " <i>bem sucedido</i> ", " <i>mal sucedida</i> " ou " <i>tentativa falida</i> " | Descreva como " <i>morreu por</i> "   |

|  |   |
|--|---|
|  | <i>suicídio</i> ou<br><i>"concluído"</i> ou <i>"se matou"</i> |
|--|---|

Fonte [www.reportingonsuicide.org](http://www.reportingonsuicide.org)

## Restringir imagens nocivas

Evitar a propagação do local ou métodos de suicídio. Também funerais ou homenagens ao falecido. Recomenda-se usar uma foto da escola ou familiares. Sempre incluir o logotipo e as referências das instituições de prevenção do suicídio. Um exemplo demasiado duro é a publicação nos meios de comunicação da imagem de uma pessoa enforcada.

## Não compartilhe o conteúdo da nota de suicídio

Apenas 20% a 25% das pessoas que se suicidam deixam notas e a maioria é inútil, portanto devemos evitar a publicação. Podemos dizer que uma nota foi encontrada, mas sem dar detalhes, assim como com relação aos desenhos ou imagens nela contidas.

Considere a carta de colega de Taiwan Jian Zhicheng novamente:  
*"A vida humana não é diferente da vida de um cão. Eu vou morrer com os mesmos medicamentos usados para colocar os cães para dormir em paz. "*

Um dos mitos repetido é que os animais também se suicidam. Estudos recentes realizados com milhares de espécies sugerem que **não existe tal identificação suicida em espécies não humanas**. A morte por suicídio é um fenômeno estritamente humano, embora os métodos para morrer sejam semelhantes (barbitúricos, por exemplo).

<http://www.lanacion.com.ar/1981128-la-veterinaria-que-se-suicido-con-el-mismo-farmaco-con-el-que-sacrifico-a-cientos-de-perros>

La veterinaria que se  
suicidó con el mismo  
fármaco con el que  
sacrificó a cientos de  
perros

A veterinária que cometeu suicídio com a mesma droga com a qual sacrificou centenas de cães



## Evitar difundir e expandir os comentários da polícia, pessoal de emergência ou pessoas próximas

Sempre reunir informações de especialistas em suicídio ou problema de saúde mental. Comentários parentes e pessoas conhecidas não são de grande contribuição e confundir o leitor.

No que diz respeito às fontes, devemos sempre respeitar a família, fornecer dados precisos e atualizados, para não exagerar o problema do suicídio e sempre oferecer valor para a sociedade.

Lembre-se que a frequência com que se menciona a questão do suicídio pode levar a um efeito de contágio.

## Sempre incluir informações sobre os centros de prevenção do suicídio

Devemos sempre incluir uma mensagem de esperança, que podemos salvar vidas e que existe um tratamento adequado para a depressão. Enfocar a história sob este aspecto positivo.

## Conclusões

No final do seminário da Organização Mundial de Saúde, tivemos oportunidade de perguntar aos especialistas se existe uma relação específica entre o suicídio e as profissões, mais precisamente, entre suicídio e medicina veterinária.

A resposta foi negativa e uma sensação de alívio se transmitiu a este cronista veterinária. A resposta foi negativa, mas o efeito é muito positivo: não haveria nenhuma relação entre a medicina veterinária e a depressão, de acordo com especialistas.

A especialista da Organização Mundial de Saúde, *Devora Kestel* disse: "**Não me arriscaria a atribuir a uma profissão específica o rotulo de suicida**".

Finalmente, **é imperativo modificar atitudes e crenças sobre o suicídio em veterinária**. Os meios de comunicação, o setor de serviços veterinários, o sector de educação e as organizações comunitárias devem desenvolver atividades para reduzir o estigma associado aos pedidos de ajuda pelo suicida, devendo promover o comportamento de buscar ajuda. Por sua vez, realizar avaliações periódicas para monitorar mudanças de atitudes e crenças dos veterinários com relação aos transtornos mentais, abuso de drogas e suicídio.

O que fazer:

Se você conhece alguém que apresenta sinais de suicídio:

- Não deixe a pessoa sozinha



- Retire armas de fogo, álcool, drogas, barbitúricos, ou objetos pontiagudos que poderiam ser usados em uma tentativa de suicídio
- Chamar a Rede de Prevenção de Suicídio Nacional ou organismo semelhante do seu país.
- Encaminhe a pessoa a um serviço de emergência ou profissional de saúde mental.

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

# Fontes confiáveis de informação

- Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio  
<http://www.who.int/ina-ngo/ngo027.htm>

- Associação Americana de Suicidology  
<http://who.suicidology.org/>

- Rede de Intervenção Precoce australiano para a saúde mental em jovens  
<http://auseinet.flinders.edu.au/>

- Academia Internacional de Pesquisa suicidio  
<http://www.uni-wuerzburg.de/IASR/>

- American Veterinary Medical Association (AVMA).  
<https://www.avma.org/ProfessionalDevelopment/Personal/PeerAndWellness/Pages/default.aspx>