



Mês de Prevenção ao Suicídio

Hoje, 10 de setembro, o mundo faz uma pausa coletiva para o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**. A data não existe apenas para reforçar a conscientização, mas para nos lembrarmos do essencial que é “toda vida importa” e “existe suporte para as dores que pesam no peito”.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de **700 mil** vidas são perdidas no mundo por ano em decorrência do suicídio. No Brasil, os registros ultrapassam **15 mil** casos anuais, uma média de cerca de **42** mortes por dia (Fontes: OMS e SIM/DATASUS). Trata-se de um problema complexo de saúde pública, mas que carrega uma certeza acalentadora: o suicídio pode ser prevenido, e a escuta atenta faz toda a diferença.

Para abrir as ações deste mês, a SPDM promoveu ontem, 09/09/2026, a **III Jornada pelo Sentido da Vida**, reunindo **mais de 350 colaboradores** em um encontro online via Teams, com o tema: **“Entre Humanos e Máquinas: Saúde Mental na Era da Inteligência Artificial”**.

A abertura contou com a exibição do emocionante vídeo “Empatia”, da Cleveland Clinic (assista ao vídeo [clitando aqui](#)). Conduzindo o debate, o Prof. Dr. Elson Asevedo (diretor técnico do CAISM V. Mariana e do Projeto Autismo) trouxe uma provocação sobre como a atenção excessiva às telas tem corroído nossa capacidade de exercer a empatia.

Embora vivamos hiper conectados em “redes sociais”, o isolamento interpessoal só cresce.

Ao priorizarmos a lógica do consumo e do engajamento digital, abrimos mão justamente daquilo que mais protege nossa mente: o convívio humano real, olho no olho.

Complementando essa visão, o Dr. Rubens Luis Fernandes (coordenador médico do Tele Apoio Emocional SPDM Afiliadas) abordou a tendência humana de buscar soluções perfeitas. A tecnologia costuma ser vendida como algo puramente facilitador e sem falhas, o que esconde seus impactos nocivos, reduz nossa autonomia e dificulta o uso consciente dessas ferramentas.

A mensagem central dos especialistas foi direta: **a tecnologia é uma aliada valiosa, mas não substitui o calor humano**. A principal ferramenta de proteção da saúde mental continua sendo a mais simples: estar fisicamente e emocionalmente presente para o outro, reconhecer nossas vulnerabilidades e ter a coragem de pedir ajuda.

Dando continuidade às ações deste 10 de setembro, a unidade CROSS da SPDM recebeu a equipe do **Centro de Valorização da Vida (CVV)** para um encontro online via Teams contando com mais de 320 participantes, dedicado a falar abertamente, sem tabus e com sensibilidade sobre a prevenção do suicídio. A conversa abordou formas práticas de identificar sinais de sofrimento em quem está ao nosso redor e como criar canais seguros de acolhimento nas nossas rotinas de trabalho e pessoais.

Não enfrente o sofrimento sozinho(a)

- 1) teleapoio.spdmafiladas.org.br/teleapoio | WhatsApp: (11) 97602-6027 (para colaboradores das Instituições Afiliadas SPDM)**
- 2) CVV: Ligue 188 (24h) | cvv.org.br (Para qualquer pessoa)**

Produção: Unidade de Gestão de Pessoas Compartilhada | SPDM

Texto: Dr. Rubens Luis Fernandes – Coordenador do Tele Apoio Emocional

Fonte dos dados: OMS (dados globais) e Ministério da Saúde / DATASUS (dados nacionais).

E-mail para contato: ecos@spdm.org.br

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU: O cuidado com a saúde mental e a prevenção ao suicídio na SPDM mostram na prática o nosso compromisso com o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) da ONU. Promover o acolhimento, a escuta atenta e o apoio emocional é garantir o direito fundamental de viver com dignidade, qualidade de vida e amparo.