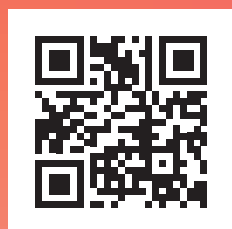


COMO AJUDAR

uma pessoa com ideias suicidas⁵?

- ✓ Encontre um momento apropriado e um local calmo para falar com a pessoa
- ✓ Incentive-a a procurar serviços de saúde
- ✓ Se achar que o perigo é imediato, não deixe a pessoa sozinha



Confira, no QR Code, outras formas de ajudar quem precisa



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Se você está tendo pensamentos suicidas, respire fundo, tente manter a calma e **peça ajuda!** Você pode procurar apoio gratuitamente nos seguintes canais:

Serviços de saúde

Unidades CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, postos e centros de saúde)

Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 (ligação grátis, 24 horas) ou www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e demais informações

Emergência SAMU: 192, UPA, prontos-socorros e hospitais

Referências

¹ Prevenção do Suicídio: Manual para Professores e Educadores. OMS. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_educ_port.pdf. Acesso em: 27 de fev. de 2020.

² OMS (Organização Mundial da Saúde), 2016.

³ Prevenção do Suicídio: Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/05/manual_prevencao_suicidio_profissionais_saude.pdf. Acesso em: 28 de fev. de 2020.

⁴ SETTI, Victor Mauro Gonçalves. Políticas Públicas de Prevenção do Suicídio: análise das políticas brasileiras com base nas experiências internacionais. São Bernardo do Campo (SP), 2019.

⁵ Ministério da Saúde.



ABRATA
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FAMILIARES, AMIGOS
E PORTADORES DE TRANSTORNOS AFETIVOS

Apoio



SUICÍDIO: é possível prevenir

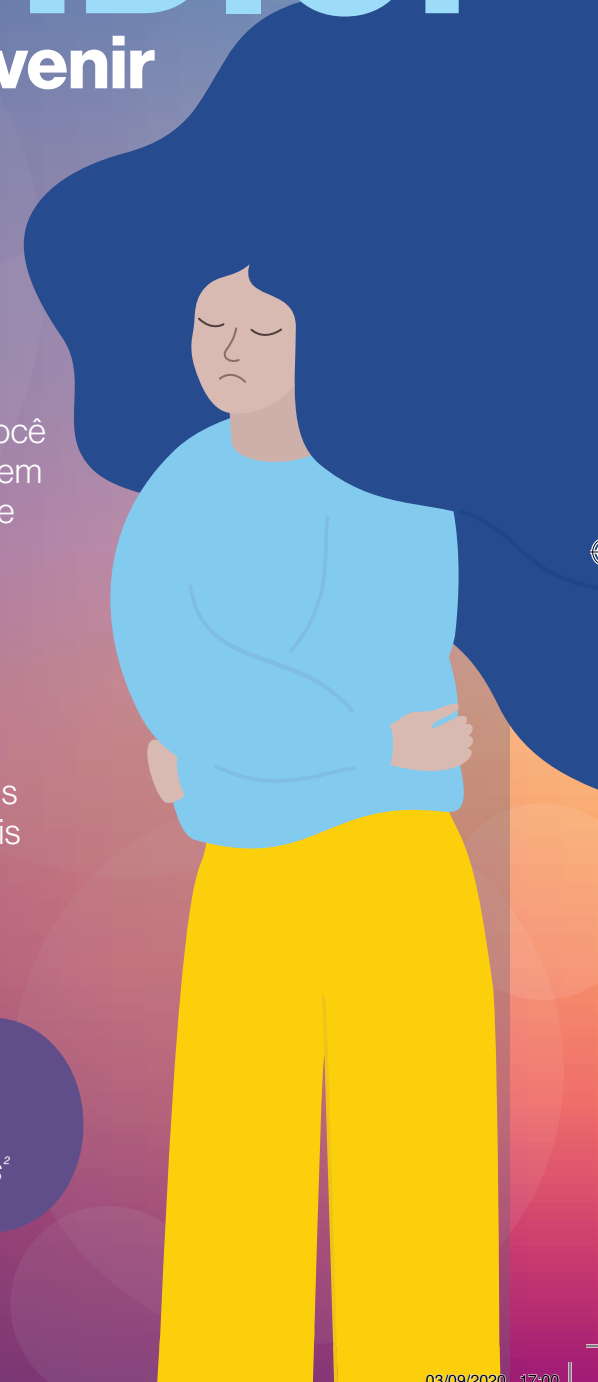
A chegada da vida adulta pode trazer responsabilidades que geram dúvidas e mudanças na rotina.

É normal se sentir triste e angustiado. Se esses sentimentos são constantes, você não vê como superá-los e surgem pensamentos que sugerem que apenas a morte dará fim aos problemas, **fique atento!**

Assim como não ignoramos o câncer, **não devemos descuidar de nossa saúde mental.** Deixar de lado os tabus e buscar informações confiáveis são atitudes importantes para ajudar quem precisa a criar coragem para pedir ajuda

SE LIGA!

O suicídio é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos²



ESTADO DE ALERTA

De acordo com o Ministério da Saúde, alguns fatores de risco para o suicídio são³:

- ✓ Transtornos psiquiátricos (depressão, ansiedade, esquizofrenia etc.)
- ✓ Desemprego
- ✓ Migração
- ✓ Personalidade com traços de impulsividade e agressividade
- ✓ Mortes recentes de amigos ou familiares



Reconhecer os **SINAIS** de que alguém está pensando em tirar a própria vida não é fácil



Com a correria diária, alguns

COMPORTAMENTOS

podem passar despercebidos, mas merecem atenção⁴:



Manifestações verbais

Como: "eu não aguento mais", "quero sumir", "queria poder dormir e nunca mais acordar", entre outras



Mudança na aparência

Desleixo, aumento ou perda significativa de peso



Desinteresse

Pelas atividades de que a pessoa mais gostava



Distúrbios de sono

Como insônia ou excesso de sonolência



Agressividade

Que pode ser confundida com irritabilidade constante ou com estresse



Isolamento

Com constantes faltas ao trabalho, ou à universidade, ausência nas redes sociais e em encontros com amigos e familiares

NÃO MINIMIZE!

Os transtornos psiquiátricos não são uma fraqueza e nem sempre é fácil conseguir superá-los apenas com força de vontade. É preciso deixar os preconceitos e julgamentos de lado e procurar **ajuda médica**.



OUÇA MAIS!

Conversar sobre suicídio **não incentiva** alguém a praticá-lo. Essa é uma oportunidade de encorajar a pessoa a desabafar e pedir ajuda.



Não existe um padrão para identificar tendências ou uma crise de ideação suicida, no entanto, se os sinais aparecerem ao mesmo tempo, **busque ajuda**.

