

COMO AJUDAR alguém que está pensando em morrer⁴?



- ✓ Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para conversar
- ✓ Valorize os pontos positivos da pessoa, tente reforçar sua autoestima e, acima de tudo, tenha solidariedade
- ✓ Incentive-a a procurar ajuda e conversar com um adulto em quem confie
- ✓ Se achar que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha e conte para um adulto de confiança

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Se você está tendo pensamentos suicidas, procure o quanto antes um adulto de sua confiança e **peça ajuda!** Os canais abaixo oferecem apoio gratuitamente para pessoas de todas as idades enfrentando dificuldades com saúde mental:

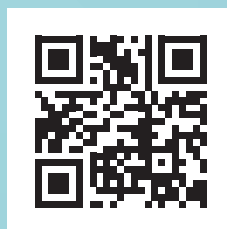
Serviços de saúde

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



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

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 BOTEGA, N. J., *Crise Suicida na adolescência*. Universidade Estadual de Campinas.

Disponível em: <http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2015/02/CRISE-SUICIDA-NA-ADOLESC%C3%AANCIA.pdf>. **Acesso em:** 27 de fev. de 2020.

³ 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.

⁴ Ministério da Saúde, 2019.



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

Apoio

janssen



HPSA
FRONTE PARLAMENTAR DE COMBATE
E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E AUTORRUIÇÃO

Precisamos falar sobre SUICÍDIO

Às vezes, a gente sente uma tristeza muito grande. É natural se sentir assim e **esse sentimento passa**.

Porém, para algumas pessoas, essa sensação pode durar muito tempo, causando um grande sofrimento e fazendo com que fique difícil encontrar vontade para continuar vivendo.



A gente pode até pensar na própria morte às vezes, mas se acha que esta é a solução para os problemas, então precisamos prestar atenção ao risco do comportamento suicida¹. **Cheio de mitos e tabus, o tema precisa ser conversado.**

O suicídio entre crianças e adolescentes tem aumentado¹ e, assim como não descuidamos do câncer.

EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES,

a vontade de tirar a própria vida pode ter várias causas²

- ✓ Depressão, ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade
- ✓ Transtornos alimentares
- ✓ Divórcio, separação ou morte de um dos pais
- ✓ Violência (física ou sexual)
- ✓ Bullying
- ✓ Perfeccionismo e outras



TOME CUIDADO

Com a divulgação de desafios e conteúdos sobre suicídio na internet



NÃO É FRAQUEZA!

Os transtornos mentais, como a depressão, são doenças sérias e é preciso ajuda médica para tratá-los.

FALE SOBRE O ASSUNTO

Conversar sobre suicídio **NÃO VAI** incentivar a pessoa a tentar se matar. Pelo contrário, pode ser a oportunidade para ela se abrir, desabafar sobre os incômodos e pedir ajuda



Reconhecer os **SINAIS** de que alguém está pensando em tirar a própria vida não é fácil. Muitas vezes, não damos atenção às mudanças de **COMPORTAMENTO** como³:



Queda no rendimento escolar

Faltas ou mau comportamento na sala de aula



Distúrbios do sono

Insônia ou excesso de sonolência



Desinteresse

A pessoa deixa de fazer as coisas de que mais gostava



Manifestações verbais

Como: "eu preferia estar morto", "quero sumir", "queria dormir e nunca mais acordar", entre outras



Comportamento

A pessoa se isola das redes sociais, dos amigos e da família, e pode ficar mais agressiva, violenta e irritada



Mudança na aparência

Baixa autoestima, ganho ou perda de peso notáveis

Não existe uma fórmula para identificar se a pessoa tem tendência ao suicídio ou se está em crise. Se perceber que alguém está com os sinais acima ao mesmo tempo, **busque ajuda**.

