

COMO AJUDAR

quem pensa em se matar⁵?

- ✓ Encontre um momento apropriado e um local calmo para falar sobre o assunto com a pessoa
- ✓ Incentive-a a procurar serviços de saúde
- ✓ Se perceber que existe um risco imediato, não deixe a pessoa sozinha



Posicione a câmera do celular no QR Code ao lado para conhecer outras maneiras 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 O Globo. *Suicídio causa uma morte a cada 40 segundos no mundo, diz a OMS.* Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/suicidio-causa-uma-morte-cada-40-segundos-no-mundo-diz-oms-23936109>. Acesso em: dez/2019

² Organização Mundial da Saúde (OMS)

³ BOTEGA, N. J. *A tristeza transforma, a depressão paralisa: um guia para pacientes e familiares.* Benvirá, ed. 01, 2018

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

⁵ Ministério da Saúde



ABRATA
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPEUTAS EM PSICOLOGIA
E PSICÓLOGOS DE TRANSIÇÃO ARTETERÁPICOS

Apoio

janssen



EPSA
ENTRADA EM PARCELIAS DE COMBATE
E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E AUTOMUTILAÇÃO

Precisamos falar sobre SUICÍDIO

Para ajudar quem precisa, é necessário desconstruir os tabus e dialogar sobre o tema.

Afinal, se a gente não descuida da saúde quando descobre uma doença cardíaca, por exemplo, por que fazer isso quando o assunto é saúde mental?





TRANSTORNOS PSQUIÁTRICOS

A Organização Mundial da Saúde (OMS)² diz que a maioria dos casos de suicídio acontecem por causa de doenças como:

- ✓ Depressão
- ✓ Transtornos Bipolar e de Personalidade
- ✓ Esquizofrenia
- ✓ Alcoolismo
- ✓ Abuso e dependência de drogas

NÃO É FRAQUEZA!

Os sentimentos causados pelos transtornos mentais não são passageiros, não é mera falta de vontade. A depressão, por exemplo, pode ser paralisante³! É preciso buscar ajuda profissional para superá-la.

Por isso é fundamental deixar o preconceito de lado e tentar falar com as pessoas que sofrem dessas condições.



CONVERSAR SOBRE SUICÍDIO NÃO INCENTIVA ALGUÉM A PRATICÁ-LO.

É uma oportunidade de encorajar a pessoa a se abrir, desabafar e mesmo pedir ajuda.



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



Alguns comportamentos, muitas vezes ignorados **MERECEM ATENÇÃO⁴:**



Manifestações verbais

Como: "eu preferia estar morto", "eu não aguento mais", "quero sumir", "sou um peso", "as pessoas serão felizes sem mim" ou "queria dormir e nunca mais acordar"



Agressividade

Nos jovens, às vezes, a depressão se manifesta como irritabilidade constante



Desinteresse

De repente, a pessoa deixa de fazer as atividades de que mais gostava



Mudança no sono

Insônia ou excesso de sonolência



Mudanças na aparência

Descuido com o visual, aumento ou perda de peso excessivos



Isolamento

A pessoa deixa de ir à escola, falta ao trabalho com regularidade, sai das redes sociais, não vai a compromissos familiares e com amigos, preferindo ficar em casa, por exemplo

Não existe um padrão para identificar uma crise de ideação suicida, nem se a pessoa tem tendência a cometer suicídio. Mas, se você perceber que alguns dos sinais acima se manifestam juntos, **busque ajuda.**

