

## 4 PASSOS PARA AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO.

### CONVERSE

Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para conversar. Ouça a pessoa com a mente aberta e sem julgamentos. Você pode indicar a linha sigilosa para apoio emocional 188.

### ACOMPANHE

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está se sentindo e o que esta fazendo.

### BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional e ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.

### PROTEJA

Se há perigo imediato, não a deixe sozinha e assegure-se de que a pessoa não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (pesticidas, armas de fogo, medicamentos e etc).



Dicas para cultivar a saúde mental:

- ✔ Nutrir sentimentos de gratidão;
- ✔ Cultivar a espiritualidade;
- ✔ Procurar auto conhecimento;
- ✔ Nutrir relações de afeto e confiança;

## ONDE POSSO BUSCAR AJUDA?

### POSTOS E CENTROS DE SAÚDE



**Centro de Atenção Psicossocial - CAPS II**

Endereço: Trav. Dom Amando, 1057, Santa Clara.



**Unidade Básica de Saúde - UBS**



**Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e outras Drogas - CAPS AD III**

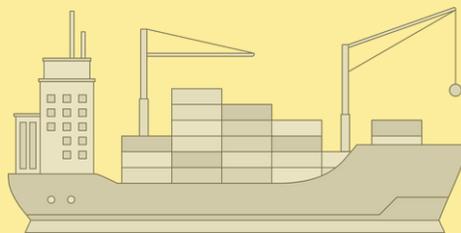
Endereço: Av. Presidente Vargas, 2809, Aparecida



LIGUE 188



ou utilize o chat apontando a câmera do seu celular para o QR Code.



SETOR TÉCNICO DE ENFERMAGEM



*Se precisar,*  
**PEÇA AJUDA!**



CAMPANHA DE VALORIZAÇÃO DA VIDA



## O que é SETEMBRO AMARELO?

É uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com objetivo direto de alertar a população a respeito da realidade do suicídio no Brasil e no mundo e suas formas de prevenção.

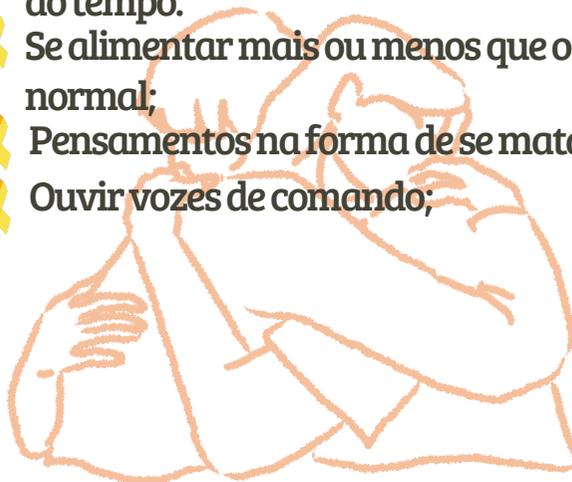


### POR QUE "AMARELO" ?

A cor da campanha foi adotada por conta da trágica história que a inspirou. Em 1994, um jovem americano de apenas 17 anos, chamado Mike Emme, tirou a própria vida dirigindo seu carro amarelo. Seus amigos e familiares distribuíram no funeral cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo desespero de Mike, e a mensagem foi se espelhando mundo a fora.

## **Sinais de Alerta!**

-  Desejo de morrer;
-  Sentimento de vazio;
-  Falta de esperança e tristeza extrema;
-  Ansiedade e agitação;
-  Sentimento de raiva ou de dor insuportável;
-  Discurso de despedida;
-  Aumento no uso de álcool ou drogas;
-  Aitudes arriscadas, como dirigir em alta velocidade;
-  Dormir demais, como fugir da realidade;
-  Pensamentos repetitivos;
-  Alterações de humor com desejo de permanecer isolado na maior parte do tempo.
-  Se alimentar mais ou menos que o normal;
-  Pensamentos na forma de se matar;
-  Ouvir vozes de comando;



## MITOS E VERDADES

Quem ameaça se matar não se mata, só quer chamar atenção

MITO! A maioria das pessoas que cometem suicídio dá sinais: muda de comportamento e fala a respeito com amigos. Leve-as a sério!



Quem quer se matar precisa de apoio e ajuda para encontrar esperança

VERDADE! Se você ou alguém que você conhece está passando por uma crise, busque ajuda imediatamente.



Falar de suicídio incentiva a pessoa a tirar a própria vida

MITO! Conversar abertamente pode ser uma forma de prevenção, permitindo que a pessoa se sinta aliviada, compreendida e apoiada.

