

Mitos	Verdades
Pessoas que ameaçam se matar não se matam	A maioria das pessoas que se matam deram avisos de sua intenção
Quem quer se matar se mata mesmo	Muitas pessoas não querem morrer, mas acabar com um sofrimento intenso
Suicídios acontecem sem avisos	Cerca de 80% avisam sobre a sua intenção
Melhora após a crise significa que o risco de suicídio acabou	Muitos suicídios acontecem em uma fase de melhora.
É melhor não falar em suicídio com pessoas que pensam em suicidar-se	Falar ajuda no desenvolvimento de uma relação de confiança
O suicídio não pode ser prevenido	Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajuda a prevenir o suicídio
O suicídio é hereditário	Nem todos os suicídios estão associados a outros casos de suicídios na família
Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção	A expressão do desejo suicida não deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional

ONDE BUSCAR AJUDA?

Unidade Básica de Saúde (Postinho), mais próxima de sua Residência

Núcleo de Atenção Psicossocial – NAPS
Ligue 3631-8102 – Endereço: Sítio Recreio da Alvorada, Rua das Palmeiras. Qd06, Lt08

SAMU Ligue192

Hospital Estadual Dr. Serafim de Carvalho –
Ligue 3632-8700 – Rua Joaquim Caetano, N°1876

CAPS – Ligue 3636.1067 – Endereço: Rua Dr. Roberto de Assis Carvalho, N° 1343 – Jardim Rio Claro

Equipe RAPS - 2022



**Você não está sozinho (a).
Procure ajuda profissional.**

SUICÍDIO SABER, AGIR E PREVENIR



SETEMBRO AMARELO

A VIDA É A MELHOR ESCOLHA!

A Campanha do Setembro Amarelo visa orientar a população de que o suicídio pode ser prevenido e evitado, a partir da disseminação de informações responsáveis e corretas.

SINAIS DE ALERTA

As pessoas com pensamento de morte frequentemente dão sinais de suas intenções, que não devem ser ignoradas.
Os sinais são pedidos de socorro!

Às vezes os sinais não aparecem claramente, passando despercebidos por familiares e amigos.

Fique atento/a a mudanças bruscas de comportamento e alterações no sono e na alimentação.

“ Eu ando pensando besteira”.
“Acho que minha família ficaria melhor se eu não estivesse aqui.”
“Eu sou um peso para os outros”.
“Estou com pensamentos ruins”.
“Era melhor que eu estivesse morto”.
“Eu não aguento mais”.
“As coisas não vão dar certo”.

A prevenção do suicídio deve ser uma prática diária e não apenas em um mês.

Acolher é a melhor ação!

O QUE SE DEVE FAZER?

Acolher, ouvir e oferecer apoio.
Incentivar a pessoa a procurar ajuda profissional e acompanhá-la.
Levar a pessoa ao pronto socorro para atendimento, em caso de risco à vida.
Não deixar a pessoa sozinha.
Monitorar o acesso a meios letais e manter vigilância.

O QUE NÃO SE DEVE FAZER?

NÃO ignorar a situação.
NÃO desafiar a pessoa a seguir em frente.
NÃO fazer o problema parecer trivial.
NÃO jurar segredo.
NÃO falar que no lugar dela também se mataria.
NÃO pensar que é só para chamar atenção.
NÃO deixar a pessoa sozinha.
NÃO divulgar o método utilizado por outras pessoas que tentaram ou cometeram suicídio, e nem divulgar fotos, cartas e bilhetes.

Não é frescura!

Não é para chamar atenção!

Não é falta de Deus!

Não é drama!

Não é falta de amor!

Não é preguiça!

Se você está pensando em tirar a sua própria vida ou conhece alguém que esteja com pensamentos de morte, saiba que você não está sozinho(a).

A Rede de Atenção Psicosocial está com você!

