

SETEMBRO AMARELO

Seja a ajuda que alguém precisa



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano, são registrados mais de 800 mil suicídios em todo o mundo, representando aproximadamente uma morte a cada 40 segundos. No Brasil, ocorrem mais de 11 mil casos anualmente, e surgem muitas dúvidas quando nos deparamos com a necessidade de ajudar uma pessoa que está pensando em suicídio.





Sinais de alerta

Reconhecer os **sinais de alerta** pode ser crucial na prevenção do suicídio. Se perceber alguns desses sinais, é importante conversar com a pessoa a respeito.

- Frases como “não consigo encontrar uma solução”, “vocês ficariam melhores sem mim”, “eu não aguento mais”;
- Alguns comentários que não devem ser ignorados: “vou desaparecer”; “vou deixar você em paz”; “eu queria poder dormir e não acordar nunca mais”; “é inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”;
- Falta de esperança;

- Angústia e tristeza em grau elevado, sem conseguir sentir prazer e satisfação nas atividades cotidianas;
- Ausentar-se das atividades usuais;
- Isolar-se das pessoas com quem mantinha contato;
- Demonstração de preocupação com a própria morte e expressão de intenções suicidas.

Algumas situações difíceis também podem contribuir para o aumento de suicídios, como: perda de emprego; crise política e econômica; discriminação por orientação sexual e identidade de gênero; uso abusivo de álcool e outras drogas; entre outras situações.



O que fazer para ajudar



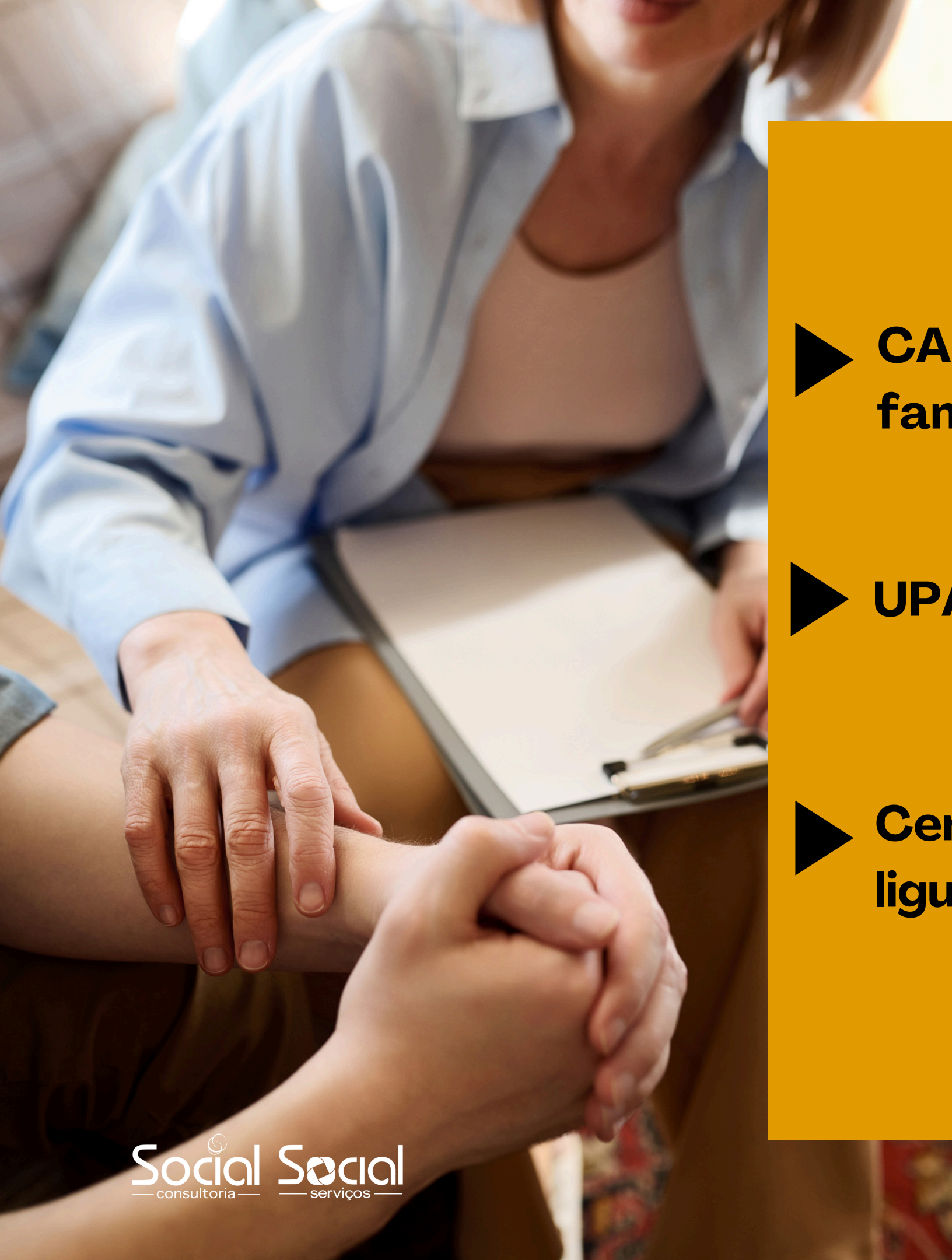
- **Aproximar-se da pessoa na qual você observou risco para suicídio e se colocar disponível para ouvi-la e apoiá-la;**
- **Incentivar a pessoa a procurar ajuda e oferecer-se para acompanhá-la;**
- **Não deixar a pessoa com risco iminente sozinha e procurar, imediatamente, ajuda profissional de emergência;**
- **Cuidar para que a pessoa não tenha acesso aos meios que possam provocar a própria morte;**
- **Manter o contato com a pessoa e acompanhar sua evolução.**



É fundamental identificar maneiras de **procurar e oferecer apoio** o mais cedo possível. Quando lidamos com alguém em situação de risco, é essencial permanecer próximo, oferecendo **suporte de maneira atenciosa e sem julgamentos**.



Inde buscar ajuda



- ▶ **CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde);**
- ▶ **UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais;**
- ▶ **Centro de Valorização da Vida (CVV) – ligue 188 (ligação gratuita).**