



Alguns sinais de alerta

Uma pessoa com comportamento suicida pode, ou não, expressar sua intenção por meio de falas e atitudes. Entre as colocações mais comuns, estão afirmações do tipo:

“Não aguento mais”

“Eu queria sumir”

“Minha vida não vale nada”

“Eu quero dormir e nunca mais acordar”

“Eu vou deixar vocês em paz”

Comportamentos inesperados, como fazer um testamento, pagar dívidas antecipadamente, desfazer-se de objetos pessoais e manter isolamento social, também podem ter ligação com um pensamento suicida.

A situação oposta também ocorre: a pessoa pode estar prestes a tirar a própria vida e não dar nenhuma dica ou sinal. Em ambos os casos, o papel e a presença da família e dos amigos podem ser decisivos.

Busque ajuda ou orientação

Centro de Valorização da Vida – CVV

 **188** Ligação gratuita no Estado

www.cvv.org.br/e-mail

Serviços de Saúde

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde
- Emergências
- Emergência Samu 192
- UPAs, prontos-socorros e hospitais



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara

Setembro amarelo
Mês de Prevenção ao Suicídio
e Valorização da Vida

**Conecte-se
com você.
Conecte-se
com a vida.**



 **CEARÁ**
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Por que falar sobre?

O suicídio é um comportamento com determinantes multifatoriais, sendo resultado de uma complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais.

Considerado um problema de saúde pública, o comportamento suicida **precisa ser discutido de forma responsável** para auxiliar as pessoas em sofrimento psíquico a buscar ajuda.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) estima que, anualmente, cerca de 800 mil pessoas tiram a própria vida em todo o mundo. No Brasil, em média, 11 mil pessoas cometem suicídio a cada ano. É a quarta maior causa de morte na população entre 15 a 29 anos. No Ceará, em 2021, 39% das vítimas de suicídio (267) encontravam-se na faixa etária de 20 a 39 anos e 32,3% (221) na faixa etária de 40 a 59 anos.

O que você pode fazer

Observe os sinais de quem está desistindo da vida.

Ofereça suporte e uma escuta qualificada, sem julgamentos e críticas.

Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional especializada ou os serviços de saúde.

Se perceber que a pessoa está sob risco imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda em serviços de saúde e entre em contato com alguém de confiança dela, preferencialmente.

Se você mora com uma pessoa com comportamento suicida, assegure-se de que ela não fique sozinha por longos períodos de tempo e que não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (pesticidas, armas de fogo, medicamentos etc).

O que não fazer diante de uma pessoa sob risco de suicídio?

Não julgue e/ou critique

"Isso é fraqueza!"

"Isso é loucura!"

Não minimize o sofrimento

"Já passei por coisas bem piores e não fiz besteira!"

Não dê opiniões

"Você quer chamar a atenção!"

Não faça cobranças

"Reaja, tire isso da cabeça!"



Nunca deixe de ajudar

