



SE TEM BRO

Amarelo

MÊS DE CAMPANHA DA
VALORIZAÇÃO DA VIDA

A VIDA É A MELHOR ESCOLHA



SETEMBRO Amarelo



COMO RECONHECER QUE ALGUÉM PRECISA DE AJUDA?

Existem **fatores de risco** para suicídio, por isso precisamos ficar atentos quando a pessoa possuir mais de dois fatores e falar sobre ideação suicida.

- Eventos adversos na infância;
- Transtornos mentais;
- Tentativa prévia;
- Histórico familiar;
- Impulsividade/agressividade;
- Conflitos familiares/de relacionamento;
- Desemprego/instabilidade.

SETEMBRO Amarelo



Esteja **ATENTO** a frases como:

- “Gostaria de sumir”;
- “Não aguento mais viver”;
- “Não tenho mais esperança”;
- “Nada mais faz sentido”;
- “Sinto uma dor que não passa”.

COMO AJUDAR?

- Ouça com atenção e acolha;
- Não julgue, não compare, não tenha preconceito;
- Não dê conselhos, nem faça comentários superficiais de “vai ficar tudo bem”;
- Em caso de crises, procure ajuda especializada, e não deixe a pessoa sozinha.

SETEMBRO Amarelo



FATORES DE PROTEÇÃO

- Suporte familiar e rede de apoio;
- Presença de boa autoestima;
- Capacidade de adaptação positiva;
- Capacidade de resolução de problemas;
- Estar empregado;
- Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares
- Relação terapêutica positiva;
- Espiritualidade e sentido existencial.

**Não hesite
em pedir ajuda!**



- Centro de Valorização da Vida - Ligue 188;
- CERSAM Pampulha - (31) 3277-7918
- CERSAMi Noroeste - (31) 3277-9279