

O QUE FAZER?

Diante de uma tentativa ou risco iminente de suicídio você deve **acionar ou procurar os serviços de urgência** ou **emergência médica**, como **UPA, hospital** ou **SAMU**.

Se você ou alguém próximo não está bem, tem pensamentos de morte, ainda que sem riscos iminentes, **é importante procurar os serviços de saúde disponíveis na sua região**, como nos **postos de saúde** ou **CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)**, ou **agendar um médico psiquiatra**.

Muitas vezes, a **pessoa adoecida não tem forças para procurar** esse **atendimento sozinha**, então, se possível, **ajude-a a chegar ao atendimento** necessário e não a deixe sozinha

SAIBA MAIS SOBRE COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL



SUA SAÚDE REALMENTE IMPORTA

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!

SETEMBRO AMARELO 2023



MPSC
MINISTÉRIO PÚBLICO
Santa Catarina

ACP
Associação Catarinense
de Psiquiatria

MPSC MINISTÉRIO PÚBLICO
Santa Catarina

COMO POSSO AJUDAR?

Todos nós podemos atuar ativamente **na conscientização da importância que a vida tem** e ajudar na prevenção do suicídio.

Falar sobre o assunto sem julgamento moral e religioso e sem preconceito para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

É **muito importante** que as **pessoas próximas saibam identificar** que alguém está pensando em se matar e **a ajude**, tendo uma **escuta ativa e sem julgamentos**, mostrar que está **disponível para ajudar e demonstrar empatia**, mas **principalmente levando-a ao médico psiquiatra**, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.

SINAIS DE ALERTA

É mito que a pessoa que tem intenção de tirar a própria vida não avisa. **Comentários sobre desejar morrer ou sumir devem ser considerados sinais de alerta.**

ATENÇÃO

Mudanças súbitas de comportamento, com **isolamento e tristeza profunda e persistente por pelo menos duas semanas** devem ser levados em consideração.

Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança, sentimentos de culpa, falta de autoestima e visão negativa de sua vida e futuro. Alguns indivíduos começam a formular um testamento ou fazer seguro de vida.

Expressão de ideias ou de intenções suicidas.

O QUE FAZER?

Assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa.

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

Conversar abertamente com a pessoa sobre seus pensamentos suicidas não a influenciará a completá-los e nem dará ideias. Ao falar sobre esse assunto, **você pode descobrir como ajudá-la a suportar sentimentos muitas vezes angustiantes e auxiliá-la a chegar ao atendimento em saúde!**

