SETEMBRO AMARELO
Falar é a melhor solução!

O suicídio é um fenômeno complexo com múltiplas causas e fatores, tais como: biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais.

Toda a sociedade e seus diversos setores podem colaborar na prevenção da morte por suicídio por meio do planejamento de estratégias de ações adequadas.

SETEMBRO AMARELO SETEMBRO AMARELO

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

ONDE BUSCAR AJUDA

SERVIÇOS DE SAÚDE
Unidades Básicas de Saúde (UBS) e
Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

EMERGÊNCIA
SAMU e UPAs

OUVIDORIA GERAL DA SAÚDE SESA/PR
0800 6444414

Setembro AMARELO

Mês de prevenção do suicídio



SINAIS DE ALERTA

Existem alguns sinais que podem nos mostrar que uma pessoa está sofrendo, pensando ou planejando suicídio e, portanto, estar em risco.

Muitos desses sinais que os indivíduos dão podem significar que a pessoa está pensando em suicídio como forma de aliviar sua dor emocional, mas que ao mesmo tempo deseja viver sem a dor, obter alguma ajuda ou forma de evitar suicídio.

SINAIS COMPORTAMENTAIS

Mudanças bruscas de atitudes, resolver assuntos pendentes, isolamento, decidir fazer um testamento e sem explicação dar ou devolver seus bens.

SINAIS VERBAIS

Frases que podem ser interpretadas como uma despedida, dizendo de maneira direta ou indireta que a pessoa não estará viva num futuro próximo porque está pensando em suicídio:

- **"EU NÃO ESTAREI AQUI NO PRÓXIMO ANO"**
- **"VOCÊ NÃO ME VERÁ AQUI DE NOVO"**
- **"EU NÃO POSSO MAIS AGUENTAR"**
- **"EU QUERO DORMIR E NUNCA MAIS ACORDAR"**
- **"NÃO QUERO MAIS VIVER"**



FATORES DE RISCO

Alguns fatores podem aumentar o risco de suicídio, tais como:

- **TENTATIVA DE SUICÍDIO ANTERIOR;**
- **PRESENÇA DE TRANSTORNO MENTAL;**
- **PERDAS RECENTES;**
- **FALTA DE SUPORTE SOCIAL;**
- **EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA, DENTRE OUTROS.**

COMO AGIR DIANTE DE UMA PESSOA SOB O RISCO DE SUICÍDIO:

- Escute com atenção;
- Seja sensível ao sofrimento dela e acolha o que ela fala;
- Evite julgá-la e desmerecer seu sofrimento;
- Ajude a buscar locais e serviços de saúde onde ela possa obter a ajuda adequada.