



Ouro Preto MG
38776-00
Bras

17 de set. de 2024, 12:04:5



O suicídio pode ser evitado! O importante é pedir ajuda.

A pessoa que sofre com pensamentos de tirar a própria vida, ou que conhece alguém que tenha esse tipo de dor, deve **procurar ajuda, conversar com alguém** em que confie ou com um profissional de saúde mental.

Sinais de alerta:

- Ideias, intenções ou ameaças suicidas;
- Falta de esperança;
- Crises circunstanciais; (por exemplo: divórcio, acidente, desemprego, etc.)
- Casos de suicídio na família;
- Diminuição ou ausência de autocuidado; (tomar banho, escovar os dentes, alimentar-se, etc.)
- Tristeza excessiva;
- Isolamento;
- Sentimento de inutilidade;
- Despedidas sem motivo;
- Resolução de pendências; (como se fosse fazer uma viagem longa. Por exemplo, desfazer-se de bens materiais.)
- Estado inesperado de calma e felicidade.



Mês de
prevenção
ao suicídio