



Ouro Preto M  
38776-00  
Bras

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

**cfo** COMISSÃO FEDERAL DE SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL **cro** CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

Mês de prevenção ao suicídio  
**SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!**

*Setembro Amarelo*

**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.**

