SUICÍDIO E INCENTIVO À BUSCA DE AJUDA

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
MINAS GERAIS

Em caso de emergência, ligue 193

SUICÍDIO E INCENTIVO À BUSCA DE AJUDA

Esta cartilha fornece informações e dicas para prevenção do suicídio e incentiva a busca por ajuda e tratamento às pessoas vulneráveis ao comportamento suicida. É importante falar sobre este assunto para quebrar tabus e ajudar aqueles que precisam. Leia com atenção e compartilhe essas informações com quem você conhece.

COMO SE COMUNICAR COM ALGUÉM QUE APRESENTA RISCO DE COMPORTAMENTO SUICIDA

Conversar com uma pessoa que apresenta comportamento suicida pode ser difícil e preocupante. É importante lembrar que o diálogo e o apoio podem ser eficazes para ajudar a pessoa a superar o momento difícil. Escute atentamente o que a pessoa tem a dizer, sem julgamento ou crítica, e ofereça sua presença e apoio. Encoraje-a a buscar ajuda profissional e se disponha a acompanhá-la e apoiá-la nesse processo.

SINAIS DE ALERTA

É fundamental saber identificar os sinais de alerta para o risco de suicídio como expressões verbais, comportamentais e emocionais. Esse conhecimento pode ser vital para prevenir um possível episódio. Alguns sinais incluem falar sobre morte ou suicídio, expressar sentimentos de desesperança e/ou desamparo, isolamento social e mudanças abruptas de comportamento.

Em caso de emergência, ligue 193

SUICÍDIO E INCENTIVO À BUSCA DE AJUDA

ONDE BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

Existem diversos locais onde é possível buscar ajuda em caso de ideação suicida ou se você estiver enfrentando algum tipo de problema emocional. Os serviços de saúde mental, clínicas particulares e instituições que oferecem ajuda e apoio psicológico e psiquiátrico estão sempre disponíveis para ajudar. No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) pode ser acessado gratuitamente 24 horas por dia pelo telefone 188. Busque orientação sempre que precisar!

IMPORTÂNCIA DE BUSCAR AJUDA

Muitas pessoas hesitam em buscar ajuda profissional por vergonha ou medo de julgamentos. É importante enfatizar que pedir ajuda não é fraqueza, pelo contrário, é um gesto de amor-próprio e cuidado consigo mesmo, e a busca por ajuda pode ser fundamental no processo de prevenção e tratamento de síndromes ansiosas e depressivas.

A MAIORIA DOS CASOS PODEM SER PREVENIDOS

É fundamental destacar que a maioria dos casos de suicídio podem ser prevenidos com ajuda profissional adequada. Tratar de problemas emocionais, psicológicos e psiquiátricos pode melhorar consideravelmente a qualidade de vida e diminuir os riscos e sintomas do dano emocional.

Em caso de emergência, ligue 193

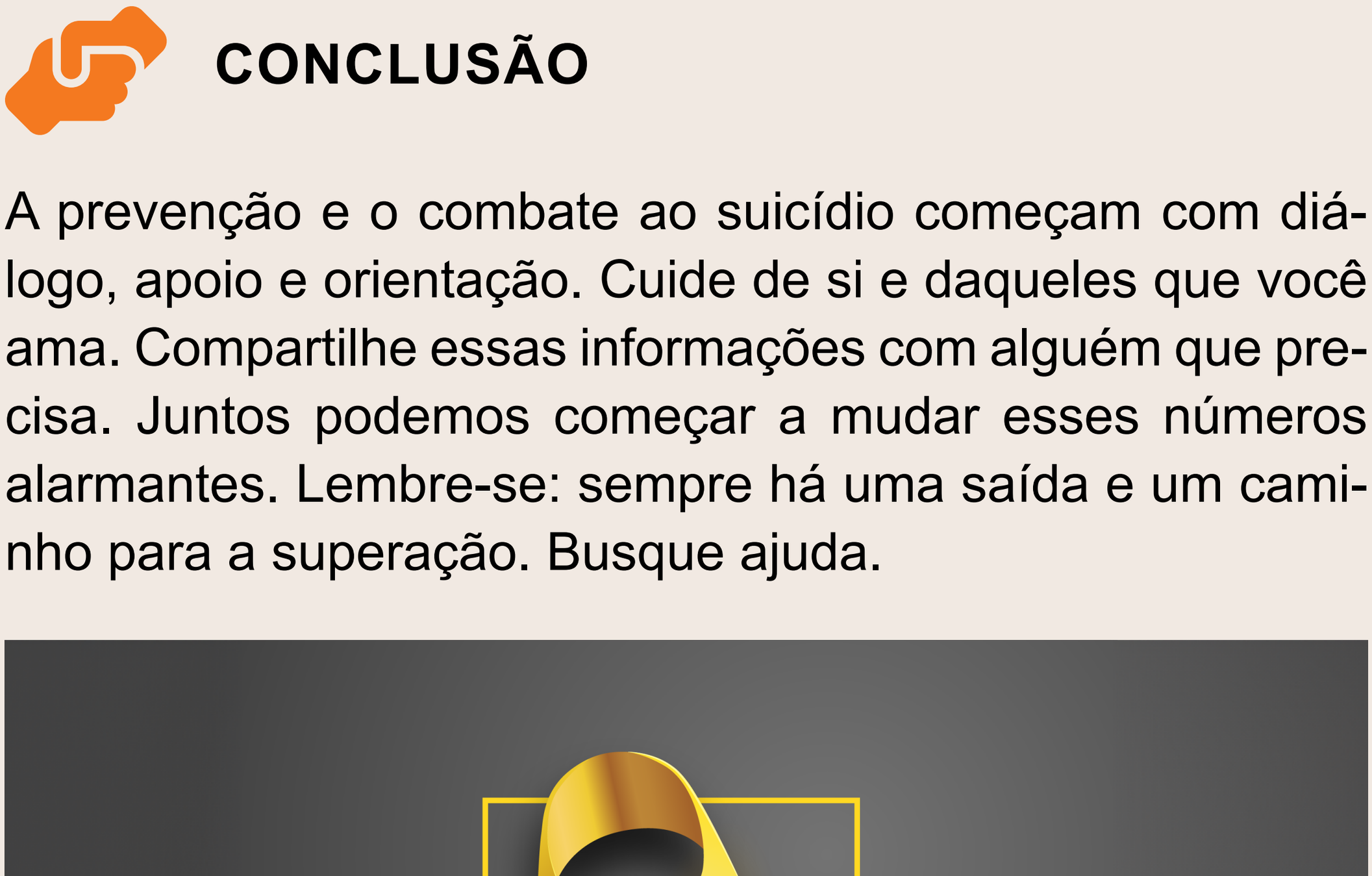
SUICÍDIO E INCENTIVO À BUSCA DE AJUDA

CONVERSAR SOBRE SENTIMENTOS

Muitas vezes, simplesmente conversar sobre o que estamos sentindo é o melhor remédio. Incentive a pessoa com comportamento de risco a compartilhar as informações com amigos e familiares, destacando a importância de conversar sobre sentimentos e pedir ajuda e suporte emocional sempre que necessário.

CONCLUSÃO

A prevenção e o combate ao suicídio começam com diálogo, apoio e orientação. Cuide de si e daqueles que você ama. Compartilhe essas informações com alguém que precisa. Juntos podemos começar a mudar esses números alarmantes. Lembre-se: sempre há uma saída e um caminho para a superação. Busque ajuda.



Em caso de emergência, ligue 193

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR
MINAS GERAIS

Ligue 193

www.bombeiros.mg.gov.br