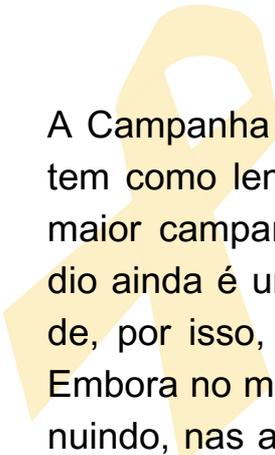


SETEMBRO AMARELO

Mês de Valorização
da Vida

**SE PRECISAR,
PEÇA AJUDA!**





A Campanha Setembro Amarelo, que esse ano tem como lema **Se precisar, peça ajuda!**, é a maior campanha antiestigma do mundo. Suicídio ainda é um grande tabu em nossa sociedade, por isso, falar a respeito é tão importante. Embora no mundo todo os índices estejam diminuindo, nas américas, os números, pelo contrário, indicam aumento.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações estão muito restritos, de modo que a pessoa não consegue vislumbrar outras maneiras de lidar com os problemas. Essas pessoas estão sob forte influência do sofrimento emocional.

Todos nós podemos atuar de modo ativo na conscientização e na prevenção do suicídio, para que as pessoas que estejam passando por um momento difícil e de crise possam buscar ajuda.

Tenha empatia! Se a pessoa quiser falar, escute, mostre que você se importa com ela. **Não julgue! Não menospreze o que a pessoa está sentindo. Não diga que é frescura ou mimi-mi. Não é!** Entenda e explique que transtornos mentais têm tratamento. Encoraje a pessoa a procurar ajuda profissional e...

**SE PRECISAR,
PEÇA AJUDA!**

UM DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O SUICÍDIO É A PRESENÇA DE ALGUMA DOENÇA MENTAL



Sabe-se que praticamente 100% dos casos de suicídio estão relacionados com doenças mentais não diagnosticadas ou não tratadas adequadamente.

Por isso, o mês de prevenção ao suicídio é também um momento para pensarmos na importância de se falar em saúde mental.



ALGUNS MITOS SOBRE O SUICÍDIO

MITO: O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.

A VERDADE É QUE as pessoas com ideação suicida estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere em seu livre arbítrio.

MITO: Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.

A VERDADE É QUE o risco de suicídio pode ser tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco.

MITO: As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.

A VERDADE É QUE a maioria das pessoas fala ou dá sinais sobre as suas ideias de morte, frequentemente aos profissionais de saúde.

MITO: Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em se suicidar, mostra-se, melhor, o problema passou.

A VERDADE É QUE uma pessoa que pensa em se suicidar pode se sentir melhor após tomar a decisão de se matar.

MITO: Não devemos falar sobre suicídio, pois isso pode aumentar o risco.

A VERDADE É QUE falar sobre suicídio não aumenta o risco. Muito pelo contrário, falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

Aponte a câmera de seu celular para o QR code e saiba mais:



LIGUE 188!

CVV - Centro de Valorização da Vida

O Centro de Valorização da Vida oferece um serviço de apoio emocional, 24h por dia, se estiver precisando, ligue para 188.

CASO VOCÊ PRECISE DE AJUDA, AS SEGUINTE INSTITUIÇÕES OFERECEM SERVIÇOS PSICOLÓGICOS GRATUITOS:

Centro de Atenção Psicossocial I (CAPS I):

(69) 8473-6436;

Centro de Atenção Psicossocial Três Marias (CAPS Três Marias): (69) 3901-2815;

Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas (CAPS AD): (69) 8473-2898;

Serviço de Psicologia Aplicada/Unir (Fundação Universidade Federal de Rondônia): (69) 2182-2025;

Faculdades Integradas Aparício Carvalho do Curso de Psicologia (Fimca): (69) 3217-8938 / (69) 3226-9589;

Centro Universitário São Lucas (Unisl): (69) 3198-1073 / (69) 3211-8066;

Faculdade Católica de Rondônia: (69) 99216-0337