

QUEBRANDO o SILÊNCIO

www.quebrandoosilencio.org

SUICÍDIO

Alguém grita por socorro bem perto de você

- O suicídio é a 17ª principal causa de mortes no planeta.
- São 800 mil vítimas por ano.
- Isso equivale a uma morte a cada 40 segundos.
- Para cada morte registrada, ocorrem outras 19 tentativas.
- Com diálogo e apoio, 90% dos suicídios podem ser evitados.

UM GRITO DE SOCORRO

Muitos que pensam em tirar a própria vida dão sinais disso. Às vezes, como forma de pedir ajuda. Por isso, fique atento a:

- Sintomas de doenças psicológicas, como depressão, esquizofrenia, transtorno bipolar e de personalidade, etc.
- Perda da motivação na vida e do prazer em atividades de que costumava gostar
- Expressões como “não aguento mais”, “só trago problemas”, “quero sumir”, “eu preferia não ter nascido”
- Diminuição da capacidade produtiva
- Isolamento
- Tristeza e desânimo intensos e constantes

- Mudanças bruscas de humor e comportamento
- Excesso ou falta de sono
- Abuso de álcool e drogas
- Postagens negativas em redes sociais
- Despedida e desapego de pessoas e de coisas

VOCÊ PODE SALVAR UMA VIDA

- **Ouçá.** Escutar o desabafo proporciona alívio emocional e a sensação de acolhimento.
- **Dê crédito.** Jamais use expressões como “você não tem fé?” ou “pare com essa bobagem”. Nenhuma dor deve ser subestimada.
- **Garanta a segurança.** Retire objetos de risco do ambiente, como armas, facas, medicamentos e venenos.
- **Encaminhe.** Um profissional especializado, como um psicólogo ou psiquiatra, saberá o melhor procedimento em cada caso.
- **Eleve.** Faça a pessoa lembrar do quanto é importante para aqueles que a cercam e das virtudes que a tornam insubstituível.
- **Anime.** Ajude-a a encontrar um sentido para continuar vivendo.

TODA VIDA VALE A PENA!

O Centro de Valorização da Vida (CVV) trabalha pela prevenção do suicídio atendendo gratuitamente, 24 horas por dia, pessoas que precisam conversar e receber apoio emocional, com garantia de total sigilo.

Disque 188 ou acesse **cvv.org.br** para mais informações.

