

AGIR É SALVAR VIDAS

**SABER  
ESCUTAR  
PODE SER O  
PRIMEIRO  
PASSO PARA  
OFERECER  
AUXÍLIO.**

CADA SUICÍDIO TEM  
IMPACTO DIRETO NA  
VIDA DE PELO MENOS 6  
PESSOAS.

VOCÊ É MUITO  
IMPORTANTE, CUIDE-SE.

*#prevençãoaosuicídio*

**FALAR PARA PREVINIR,  
CONHECER PARA  
TRATAR!**

É IMPORTANTE QUE AS  
PESSOAS QUE ESTEJAM  
PASSANDO POR MOMENTOS  
DE CRISE BUSQUEM  
AJUDA. O IDEAL É UM  
ACOMPANHAMENTO  
PSICOLÓGICO, ALÉM DO  
APOIO DA FAMÍLIA E DOS  
AMIGOS. PARA ISSO, É  
ESSENCIAL QUE AS  
PESSOAS CONSIGAM FALAR  
SOBRE O QUE SENTEM.

**O CENTRO DE  
VALORIZAÇÃO DA VIDA  
(CVV) PRESTA SERVIÇO  
VOLUNTÁRIO E GRATUITO  
PARA TODAS AS PESSOAS  
QUE QUEREM E PRECISAM  
CONVERSAR.**

**CVV- 188**



SEAPA  
Secretaria de Estado  
da Agricultura,  
Pecuária e  
Abastecimento



[www.ceasa.gov.br](http://www.ceasa.gov.br)

**Prevenção  
ao suicídio**

**POR ONDE ANDA SEU  
SORRISO**

*Falar é a melhor  
opção!*

# PROCURE AJUDA!

A pessoa com vontade de cometer suicídio pode estar passando por uma doença mental que altera a sua percepção da realidade e interfere em seus pensamentos.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um tratamento adequado, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras.

O reconhecimento dos fatores de risco e dos fatores protetores é fundamental e pode ajudar. Falar sobre suicídio não aumenta o risco! Falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

**DEPRESSÃO TEM CURA.**

## Como se Proteger

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio:

- Ausência de doença mental
  - Autoestima elevada
  - Bom suporte familiar
  - Capacidade de adaptação positiva
- Capacidade de resolução de problemas
  - Estar empregado
  - Realização de pré-natal
  - Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares
- Relação terapêutica positiva
  - Atividades em grupo
  - Praticar atividade física
  - Ter sentido existencial
- Senso de responsabilidade com a família
  - Ter crianças em casa

## Fatores de Risco

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio:

- Doenças mentais
- Estresses Crônicos
  - Depressão
- Histórico pessoal e familiar
- Abuso psicológico e sexual na infância
  - Não procurar ajuda
- Consumo excessivo de álcool
  - Doenças incapacitantes
  - Não fazer o tratamento adequado
- Impulsividade/Agressividade
  - Isolamento Social
  - Suicídio na família
- Transtorno de Personalidade
  - Uso de Drogas ilícitas
  - Desesperança/Desamparo

**@CEASAGOIAS**

**Agir é salvar vidas**

**SABER ESCUTAR PODE SER O PRIMEIRO PASSO PARA OFERECER AUXÍLIO.**

**Cada suicídio tem impacto direto na vida de pelo menos 6 pessoas. Você é muito importante, cuide-se.**

**FALAR PARA PREVINIR, CONHECER PARA TRATAR!**

É importante que as pessoas que estejam passando por momentos de crise busquem ajuda. O ideal é um acompanhamento psicológico, além do apoio da família e dos amigos. Para isso, é essencial que as pessoas consigam falar sobre o que sentem.

**O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV) PRESTA SERVIÇO VOLUNTÁRIO E GRATUITO PARA TODAS AS PESSOAS QUE QUEREM E PRECISAM CONVERSAR.**

**CVV- 188**

**Prevenção ao suicídio**

Por onde anda seu sorriso



**#prevençaoaosuicídio**



SEAPA  
Secretaria de Estado  
da Agricultura,  
Pecuária e  
Abastecimento



[www.ceasa.go.gov.br](http://www.ceasa.go.gov.br)

**Falar é a melhor opção!**

# PROCURE AJUDA!

A pessoa com vontade de cometer suicídio pode estar passando por uma doença mental que altera a sua percepção da realidade e interfere em seus pensamentos.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um tratamento adequado, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras.

O reconhecimento dos fatores de risco e dos fatores protetores é fundamental e pode ajudar. Falar sobre suicídio não aumenta o risco! Falar com alguém sobre o assunto pode aliviar a angústia e a tensão que esses pensamentos trazem.

**DEPRESSÃO TEM CURA.**

# Vida Saudável

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio:

- \* Autoestima elevada
- \* Bom suporte familiar
- \* Capacidade de solução de problemas
- \* Estar empregado
- \* Realização de pré-natal
- \* Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares
- \* Relação terapêutica positiva
- \* Atividades em grupo Praticar atividade física
- \* Ter sentido existencial
- \* Senso de responsabilidade com a família
- \* Ter crianças em casa

@ceasagoias

# Como Identificar?

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio:

- \* Doenças mentais
- \* Estresses Crônicos
- \* Depressão
- \* Histórico pessoal e familiar
- \* Abuso psicológico e sexual na infância
- \* Não procurar ajuda
- \* Consumo excessivo de álcool
- \* Doenças incapacitantes
- \* Não fazer o tratamento adequado
- \* Impulsividade/Agressividade
- \* Isolamento Social
- \* Suicídio na família
- \* Transtorno de Personalidade
- \* Uso de Drogas ilícitas
- \* Desesperança/Desamparo
- \* Fragilidade
- \* Saúde Emocional
- \* Ansiedade/Síndrome de Pânico