



- O suicídio é o ato executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal.
- O suicídio é complexo, mas pode afetar pessoas de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.
- De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são registrados mais de 700 mil suicídios por ano em todo o mundo. Isso sem contar os casos subnotificados, que ainda são muitos.
- Apenas no Brasil são por volta de 14 mil casos ao ano, ou seja, uma média de 38 pessoas tirando a própria vida todos os dias.

- O suicídio é o ato executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal.
- O suicídio é complexo, mas pode afetar pessoas de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.
- De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são registrados mais de 700 mil suicídios por ano em todo o mundo. Isso sem contar os casos subnotificados, que ainda são muitos.
- Apenas no Brasil são por volta de 14 mil casos ao ano, ou seja, uma média de 38 pessoas tirando a própria vida todos os dias.

- O suicídio é o ato executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal.
- O suicídio é complexo, mas pode afetar pessoas de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.
- De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), são registrados mais de 700 mil suicídios por ano em todo o mundo. Isso sem contar os casos subnotificados, que ainda são muitos.
- Apenas no Brasil são por volta de 14 mil casos ao ano, ou seja, uma média de 38 pessoas tirando a própria vida todos os dias.

Não julgue! Ajude quem precisa!
Falar pode ajudar. Ligue: 188

Não julgue! Ajude quem precisa!
Falar pode ajudar. Ligue: 188

Não julgue! Ajude quem precisa!
Falar pode ajudar. Ligue: 188

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL



Tenha hábitos de vida saudáveis

Pratique exercícios físicos e tenha uma alimentação saudável.

Pratique o autocuidado

Desacelere um pouco.
Tire um tempo para fazer o que gosta. E não esqueça, não se cobre demais.



Tenha hábitos de vida saudáveis

Pratique exercícios físicos e tenha uma alimentação saudável.

Pratique o autocuidado

Desacelere um pouco.
Tire um tempo para fazer o que gosta. E não esqueça, não se cobre demais.



Tenha hábitos de vida saudáveis

Pratique exercícios físicos e tenha uma alimentação saudável.

Pratique o autocuidado

Desacelere um pouco.
Tire um tempo para fazer o que gosta. E não esqueça, não se cobre demais.



Converse com quem você ama

É muito importante viver com quem amamos. Sempre que puder, encontre amigos e familiares.



Converse com quem você ama

É muito importante viver com quem amamos. Sempre que puder, encontre amigos e familiares.



Converse com quem você ama

É muito importante viver com quem amamos. Sempre que puder, encontre amigos e familiares.

Não hesite em pedir ajuda

Se você sentir que não está bem, procure ajuda.



Não ignore frases como:

“Só queria não existir mais.”
“Eu não sou tão importante assim.”



Não ignore frases como:

“Só queria não existir mais.”
“Eu não sou tão importante assim.”



Não ignore frases como:

“Só queria não existir mais.”
“Eu não sou tão importante assim.”