



# 10 DE SETEMBRO

## DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA

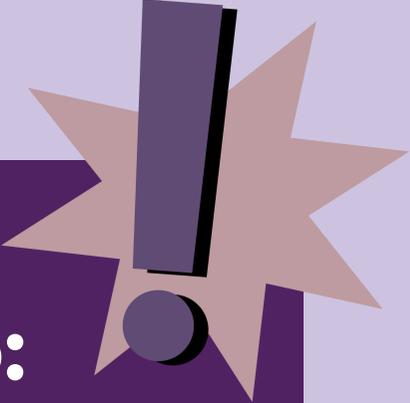


TELEFONE PARA 188 (CVV)



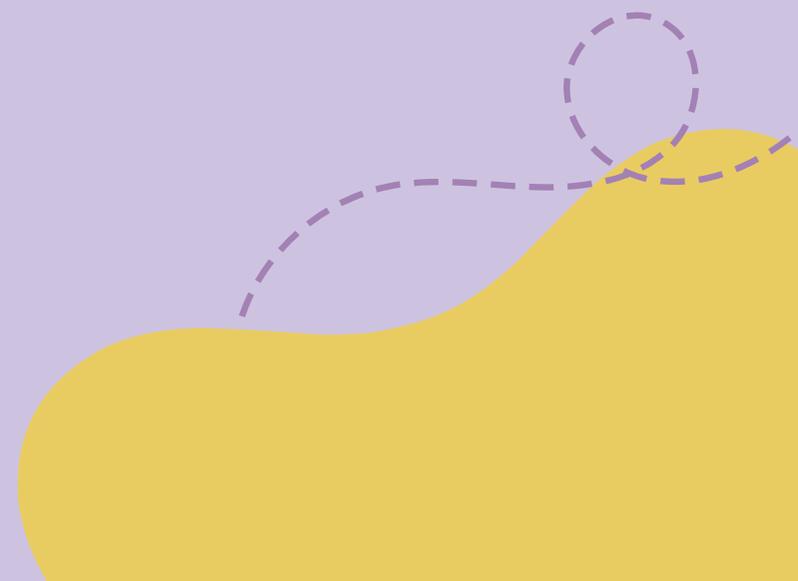


O **Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio** foi criado em 2003, pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS).



### **Tem como propósito:**

- incentivar o cuidado com a saúde mental;
- informar espaços de acolhimento;
- prevenir o suicídio em todo o mundo.





# SINAIS DE ALERTA

- **Fala com frequência** sobre **morte ou suicídio**;
- **Passa a se isolar**, não atende ligações e **evita atividades que antes gostava**;
- **Descuida da higiene pessoal**;
- **Tenha alterações no sono**: insônia ou sono excessivo.

**Não hesite em buscar ajuda!**



# FATORES DE RISCO



• A maioria dos casos está associada a transtornos como **depressão, ansiedade, bipolaridade e dependência química**, muitas vezes não diagnosticados ou tratados adequadamente. **Os que mais afetam as mulheres são:**

- **O acúmulo de funções;**
- **Desigualdade de gênero;**
- **Sobrecarga no trabalho;**
- **Desafios emocionais, físicos e sociais em gestantes e puérperas.**





# BUSQUE APOIO



**CVV (Centro de Valorização da Vida):**

atendimento gratuito, sigiloso e disponível 24 horas pelo telefone **188**.



**SAMU:** ligue **192** em situações de risco iminente.



**Serviços do SUS:** busque apoio nos **CAPS**

**(Centros de Atenção Psicossocial)** e nas

**Unidades Básicas de Saúde** da sua região.

**E lembre-se, você não está sozinho!**



# REFERÊNCIAS

BRANCO, B. Suicídio entre mulheres no Brasil: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso, Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia., 2019. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/26533/3/Suic%C3%ADdioEntreMulheres.pdf>

DANTAS, E. S. O.; MEIRA, K. C.; BREDEMELER, J.; AMORIM, K. P. C. Suicídio de mulheres no Brasil: necessária discussão sob a perspectiva de gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 5, p. 1469-1477. 2023. DOI: 10.1590/1413-81232023285.16212022.

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS. O suicídio no Brasil contemporâneo. *Sociedade e Estado*, v. 33, n. 2, 2018. DOI: 10.1590/S0102-699220183302014.





# Gostou?

AJUDA A COMPARTILHAR ESSA  
INFORMAÇÃO!

