

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Quando uma pessoa idealiza ou tenta tirar sua própria vida é porque está em intenso sofrimento psíquico. Isso é preocupante e indica que a pessoa precisa de atendimento profissional e de cuidados específicos em saúde mental. É papel de todo cidadão e cidadã apoiar qualquer pessoa em sofrimento a buscar ajuda qualificada.

QUEM PODE PRECISAR DE AJUDA?

Pessoas que falam com frequência frases como: "você estaria melhor sem mim", "talvez eu devesse sumir" ou "eu não quero mais viver"

Pessoas que se isolam ou evitam a convivência social ou sem uma rede de apoio (ausência de amigos/as e familiares com quem possa contar);

Pessoas que se inferiorizam ou se menosprezam com frequência ou com total falta de interesse (planos) para o futuro

Pessoas com depressão em intenso sofrimento, ou seja, com tristeza e desânimos acentuados por vários dias ou sensação de esvaziamento

Pessoas com histórico familiar de suicídio e/ou com tentativas prévias de suicídio ou auto lesão

Pessoas que fazem uso danoso de álcool e drogas que estejam em sofrimento psíquico intenso

COMO EU POSSO AJUDAR?

01 Se possível, busque conversar sobre o que a pessoa está sentindo ou pensando

Seja acolhedor/a, fique próximo à pessoa e demonstre interesse em escutá-la **02**

Seja empático/a, ouça mais, opine menos e não julgue: sofrimento NÃO é drama, NÃO é frescura, NÃO é falta de compromisso religioso, NÃO é fácil e NÃO é pra chamar atenção **03**

Saiba que você não pode solucionar o sofrimento das pessoas, então, procure apenas escutar e evite tentar resolver **04**

Seu papel é importante e envolve incentivar e auxiliar a pessoa na busca por cuidados qualificados **05**

Na dificuldade em escutar uma pessoa em sofrimento, fique ao lado dela e acione os contatos de referência nomeados por ela (familiares, amigos, psicólogo/a, psiquiatra, etc). Caso não haja, liguem juntos para o CVV - Centro de Valorização da Vida, para atendimento voltado ao apoio emocional (número 188 - ligação gratuita, ou acessem www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail ou mais informações). **06**

ONDE PROCURAR AJUDA?

Serviços de Assistência em Saúde Mental:

- CAPS
- Ambulatórios de Saúde Mental
- Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde)

Em casos de emergência:

- SAMU (ligue 192)
- UPA
- Pronto Socorro
- Emergência 24h de Hospitais Gerais
- Serviço de Emergência Psiquiátrica do Hospital Ulisses Pernambucano

E NA UFPE?

Sabia que na UFPE existem serviços de assistência em saúde mental para a comunidade acadêmica? Cada serviço atende a públicos específicos. No site da Universidade você encontra a Cartilha Orientações sobre Autocuidado e Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) - redigida pela Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental, da Diretoria de Qualidade de Vida (DQV), da PROGEPE - que contém informações básicas dos principais serviços e seus respectivos contatos. Nessa cartilha também são apresentadas noções sobre cuidados cotidianos com a saúde mental e sobre como agir em situações emergenciais. Caso haja dúvidas ou deseje mais orientações, envie e-mail para divisao.saudemental@ufpe.br

Divisão de Prevenção e
Promoção em Saúde Mental

DIRETORIA DE QUALIDADE DE VIDA (DQV)

PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

