



SETEMBRO AMARELO

---

**13**

**FORMAS DE  
BUSCAR  
AJUDA**

---

10 DE SETEMBRO  
DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

**SE QUISER SABER MAIS**

Vire o panfleto

## PARA VOCÊ

---

1. Tente reconhecer seu sofrimento;
2. Tente conversar com alguém que acolha a sua dor;
3. Atente-se para mudanças no seu sono e alimentação;
4. Encontre formas de se conhecer, como fazer um diário;
5. Busque atividades prazerosas para você;
6. Planeje para quem ligar quando estiver em crise;
7. Você pode procurar um serviço de saúde\*

## PARA OS OUTROS

---

8. Ouça e acolha a dor de seu familiar ou amigo, sem julgamentos;
9. Esteja atento aos sinais de alerta: pensamentos frequentes sobre morte e suicídio, falta de esperança, isolamento, baixa autoestima, perda de prazer;
10. Atentar-se para expressão de frases como: *“Tenho vontade de desaparecer”*, *“Vou deixar vocês em paz”*, *“Queria dormir e nunca mais acordar”*.

## SERVIÇOS

---

### 11. Para alunos UNIFESP:

**SSCD** (Casinha do aluno): Rua Botucatu, 614/620

Tel: (11) 5576-4731

**NAE**: Rua Botucatu, 740 - 1º andar

Tel: (11) 5576-4848 - Ramal 1170

### 12. Para emergências:

**CVV**: 188 (24h/gratuito)

**Chat CVV**: [www.cvv.org.br/chat/](http://www.cvv.org.br/chat/)

**PS CAISM**: Rua Major Maragliano, 241

Tel: (11) 3466-2100

**SAMU**: 192

### 13. \*Mais locais de suporte:



Realização:

Disciplina de Puericultura e Pediatria Social (DEP/EPE - UNIFESP)  
Disciplina de Enfermagem em Saúde Mental (DECC/EPE - UNIFESP)  
Disciplina de Psicologia Médica (DPQ/EPM - UNIFESP)  
Disciplina de Psiquiatria Clínica (DPQ/EPM - UNIFESP)  
Apoio: NAE Campus São Paulo