



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/

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