



SETEMBRO AMARELO

MÊS DA
PREVENÇÃO AO
SUICÍDIO

SINAIS DE RISCO

Fique atento aos sinais de
risco de suicídio.

- Comportamento retraído, inabilidade para se relacionar com a família e amigos, abandono das atividades diárias e sociais;
- Presença de doenças psiquiátricas (depressão, bipolaridade, esquizofrenia, dependência química, etc);
- Mudança no comportamento, irritabilidade, pessimismo, depressão ou apatia;
- Alteração no hábito alimentar e de sono;
- Odiar-se, sentir-se culpado, sem valor ou um peso para os outros;
- Perda recente importante, separação, desemprego, etc;
- Comportamento de risco (uso abusivo de álcool e outras drogas, imprudência no trânsito, indiscrições sociais);
- Sentimentos de solidão, de impotência, de desesperança.

Você merece viver bem. E é pensando nisso que a Unimed Vitória oferece aos seus clientes um programa totalmente gratuito voltado à prevenção e tratamento de diversas doenças, o Viver Bem. Ligue 3134-7520 e saiba como participar.

ANS - nº 357391

Você não está sozinho,
e falar é sempre a melhor opção.

CVV | Centro de Valorização da Vida
Ligue: 188

Cuidar é o que nos inspira.





SETEMBRO AMARELO

MÊS DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

MITOS

Há vários mitos relacionados ao comportamento suicida. Atente-se a eles!

1. O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.

FALSO. Apesar de parecer um ato de impulsividade, o suicídio pode já ter sido considerado. Muitos indivíduos emitem algum tipo de mensagem verbal ou comportamental sobre a intenção de cometer esse ato.

2. O risco do suicídio existe para o resto da vida.

FALSO. Os pacientes podem ser tratados de maneira eficaz.

3. Quem ameaça está apenas querendo chamar a atenção.

FALSO. Muitos indivíduos dão sinais comportamentais e relatam para mais de uma pessoa, inclusive agentes de saúde, sobre a intenção de cometer o suicídio.

4. Os indivíduos que tentam ou cometem suicídio têm sempre alguma perturbação mental.

FALSO. Apesar de os comportamentos suicidas estarem associados à depressão, doenças mentais e abuso de substâncias, não se pode descartar outros fatores, visto que há casos em que nenhuma perturbação mental foi detectada.

5. As crianças não cometem suicídio, pois não entendem a consequência do ato e são incapazes de fazer algo contra a própria vida.

FALSO. Apesar de raro, as crianças podem cometer suicídio. O importante é lembrar que qualquer gesto, seja na infância, adolescência ou vida adulta, deve ser levado a sério. Em 2015, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), dos Estados Unidos, registrou 1.537 suicídios entre os homens e 524 entre as mulheres com idades entre 15 e 19 anos.

6. Falar sobre suicídio aumenta o risco.

FALSO. A informação é a melhor ferramenta para ajudar as pessoas em risco. Além disso, a conversa pode aliviar a angústia e a tensão geradas por esses pensamentos.

Você merece viver bem. E é pensando nisso que a Unimed Vitória oferece aos seus clientes um programa totalmente gratuito voltado à prevenção e tratamento de diversas doenças, o Viver Bem. Ligue 3134-7520 e saiba como participar.

ANS - nº 357391

Você não está sozinho,
e falar é sempre a melhor opção.

CVV | Centro de Valorização da Vida
Ligue: 188

Cuidar é o que nos inspira.

