

Viu como é fácil?

Saiba como pôr em prática e ajude a salvar vidas!

Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional de saúde mental ou assistente social.

Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha.

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está e o que está fazendo.

Se precisar, peça ajuda 

CVV: Tel:188

Serviço Social Sindipetro-Ba:  
 Orientação/Encaminhamento  
Tel:3034-9303/99915-2845

Setor de SMS da sua empresa  SAMU: 192

A campanha Setembro Amarelo foi criada no Brasil em 2013 e busca salvar vidas! O dia 10 de setembro é oficialmente o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Em 2023 a Associação de Psiquiatria Brasileira divulgou o lema: "Se precisar, peça ajuda!" e diversas ações já estão ocorrendo em todo o país.

Eiiii!

Nós podemos

conversar?



Sindipetro

SINDICATO DOS PETROLEIROS DA BAHIA

Setembro Amarelo 2023: se precisar, peça ajuda!

## E aí, como está a sua vida quando o assunto é saúde mental?



Com a terapia em dia



Com dificuldade de expor meus sentimentos



Apoiando quem precisa

Em qualquer um dos estágios em que você se encontra neste momento, saiba que todos eles podem mudar devido a diferentes fatores. Portanto, é cada vez mais urgente abordar a valorização da vida e as formas de prevenir o suicídio.

O Centro de Valorização da Vida (CVV) trabalha esse tema em três eixos: Saber, Agir e Prevenir. É assim que vamos prosseguir com Nosso bate-papo aqui, beleza? Para começar, vamos aos dados oficiais da OMS:



Mundo

Em todo o mundo são registrados mais de 700 mil suicídios por ano



Brasil

No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano



Bahia

Em 2020, foram registrados 680 casos de suicídios na Bahia

## Se ligue nas expressões de alerta!



"Vou desaparecer"



"Vou deixar vocês em paz"



"Eu queria poder dormir e nunca mais acordar"

## Chegou a hora de agir. Vamos lá?

Diante de **números assombrosos**, constatamos a **urgência em tomar atitudes** para reverter esse cenário de maneira empática e com escuta ativa.

Podemos **começar substituindo os julgamentos por apoio e palavras de incentivo** e valorização da vida.

 Evite isso!

"É loucura!"

"Te falta Deus"

"Isso é falta de vergonha na cara"

"já passei por coisas bem piores"



 Faça isso!

"Incentive a procurar um profissional"

"Dê atenção e escuta"

"Avise a um familiar"

"Deixe claro que ela não está sozinha"