

Setembro Amarelo

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUÍCIDIO



10 de setembro é oficialmente o *Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio*. Fique por dentro de algumas informações e dicas importantes!



Sufrimento emocional

Quando uma pessoa pensa em suicídio é porque ela está sentindo um sofrimento emocional muito intenso.



Sentimento

A pessoa perde as esperanças no futuro, e começa a considerar o suicídio como a única solução para acabar com sua dor.



Acolhimento

O que ela precisa nesse momento é de acolhimento, se sentir ouvida e que entendam a dor dela.



Empatia

Não julgue, critique ou brigue.

Demonstre que está ao lado dela e que se importa de verdade. Seja empático.



Ajuda especializada

Como a maioria dos casos de suicídio estão associados a um transtorno mental, incentive a pessoa buscar ajuda especializada com um psiquiatra ou psicólogo.



Campanha Setembro Amarelo

A campanha setembro amarelo é sobre se importar de verdade com as pessoas.