



SETEMBRO AMARELO

MÊS MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO



Principais sinais de doenças mentais que alertam para eventual perigo de suicídio

<p>Sensações de insegurança, tristeza, angústia, desespero, culpa, raiva ou apatia constantes</p>	<p>Pensamentos ruminantes negativos</p>	<p>Falta de ar, dor no peito e palpitações</p>	<p>Alterações nos padrões de sono e apetite</p>
<p>Comportamentos atípicos, como agressividade, agitação, tranquilidade súbita, imprudência ou retoma de antigos vícios prejudiciais</p>	<p>Variações de humor extremas</p>	<p>Isolamento social e redução do contacto com familiares, amigos e colegas de trabalho</p>	<p>Perda de memória, dificuldade na concentração e confusão mental</p>
<p>Indícios de abuso físico ou psicológico</p>	<p>Referências frequentes a morte ou suicídio, mesmo que de forma jocosa</p>	<p>Preparação do momento da morte (doação de bens pessoais e escrita de testamento)</p>	<p>Existência de tentativas de suicídio prévias</p>

MANTENHA-SE ATENTO A ESTES SINTOMAS E, SE NECESSÁRIO, CONSULTE UM MÉDICO ESPECIALISTA EM PSIQUIATRIA OU UM PSICÓLOGO.

Muitos suicídios ocorrem impulsivamente em momentos de crise e stress.

Nunca deixe uma pessoa com ideação suicida sozinha. Uma conversa pode salvar vidas.

Contactos de apoio na prevenção de suicídio:

Número Europeu de Emergência
112

Telefone da Amizade
222 080 707

Serviço de Aconselhamento Psicológico - SNS 24

808 24 24 24

SOS Voz Amiga
213 544 545

Vozes Amigas de Esperança de Portugal

222 030 707

Voz de Apoio
225 506 070

Conversa Amiga

808 237 327

210 027 159