

# SETEMBRO AMARELO

Vamos refletir sobre sentimentos?

Se você fosse um sentimento qual seria AGORA?

O que você consegue expressar sobre esse sentimento? Consegue sozinho?

O quão importante seria ter alguém com quem falar sobre esse sentimento hoje?

O mês de setembro é considerado o mês de Prevenção ao Suicídio. Porém, devemos lembrar, pensar e falar todos os dias sobre atenção e empatia com o outro. Em meio a tantos desafios da vida, tantos impasses, dificultados, conflitos existenciais, cada vez mais pessoas precisam de ajuda, de afeto e de alternativas que a auxiliem a lidar com suas angústias e sofrimentos. Por vezes, não conseguimos e nem temos a obrigação de dar conta de tudo sozinhos.

Não podemos prever quantos suicídios poderiam ser evitados com atos simples como FALAR e OUVIR. Porém, podemos fazer coisas simples que com certeza farão diferença à VIDA de alguém, um cuidado, uma atenção, uma escuta realmente atenta e interessada.

Não ignore um pedido de ajuda!!

Preste ATENÇÃO em seus familiares e amigos, em atitudes e pensamentos negativos, desinteresse por atividades que antes eram interessantes e já não são mais, entre outras alterações de comportamento significativas, e principalmente, preste atenção em VOCÊ, cuide-se. Se por ventura você tem pensamentos ou ideias ruins, se hoje você "for" um sentimento que te faça MAL, procure ajuda! Pois, todos nós temos momentos difíceis em que precisamos desabafar com alguém. Não tenha MEDO!

Se você precisar FALAR conte com as pessoas ao seu redor. E se você NÃO precisa FALAR no momento, seja alguém com quem se pode CONTAR! OUÇA!

PORTANTO,

Questione seus próprios sentimentos!

Busque ajuda!

Ajude quem precisa!

Esteja atento!

E nunca esqueça...

Viver é a melhor opção sempre!

# SETEMBRO AMARELO

## DICAS:

### O QUE FAZER PARA AJUDAR?

- Ouvir
- Mostrar afeto
- Conversar com a família
- Procurar entender os sentimentos
- Respeitar o sofrimento
- Demonstrar preocupação e cuidado

### O QUE NÃO FAZER?

- Não ignorar
- Não considerar "Bobagem"
- Não deixar uma pessoa em crise sozinha
- Não julgar
- Não demonstrar pânico

### BUSQUE AJUDA!

- Família
- Amigos
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) da sua cidade
- Profissionais - Psicólogos e Psiquiatras
- Grupos de apoio
- CVV (Centro de Valorização da Vida) - Recebe ligações gratuitas de todo o país \*188

Texto elaborado pelos acadêmicos Allisson, Josiane, Michele, Gislene, Rafael, do 6º período de Psicologia da FATEB.