

Relatos de pacientes em tratamento:



“Me sentir um fardo e um peso para meus familiares era um pensamento constante a ponto de pensar que o suicídio seria um alívio para mim e para os outros”

“Hoje sei que essas ideias negativas a respeito de mim e da vida não são reais, conscientemente sei que é a doença que faz com que eu pense assim, mas esses pensamentos podem sair do controle. No entanto, se consigo reconhecer que esses pensamentos são efeitos da depressão, posso buscar ajuda e não passar por isso sozinha.”

“Entender a necessidade do tratamento tornou possível que eu viva melhor. Assim como o diabético precisa cuidar da sua glicose, eu também preciso cuidar da minha doença.”

Considerando que o atendimento de casos de ideações e tentativas de suicídio é uma questão de saúde pública, é fundamental que o município assegure ao cidadão o acesso aos serviços. Sendo assim, saiba onde buscar atendimento em Rio das Ostras:

Unidade de Pronto-Atendimento (UPA)

Rua das Acácias, s/n - Âncora
(22) 2771-2175
(Unidade conta com suporte de psiquiatra plantonista)

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

Rua Resende, 177 - Jardim Mariléa
(22) 2771-4130

Ambulatório de Saúde Mental

Rua Maria Letícia, 45 - Centro
(22) 2771-5732



Ligue gratuitamente para 188

Este material foi produzido em conjunto com usuários assistidos pelo CAPS de Rio das Ostras.

**SECRETARIA DE SAÚDE
REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL
DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS DE SAÚDE
PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL**



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

CUIDAR DE SETEMBRO A SETEMBRO AMAR sempre



Setembro a Setembro

O suicídio é uma grande questão de saúde pública, entretanto é possível preveni-lo.

✓ O estigma e o tabu relacionados ao assunto, a dificuldade em buscar ajuda, e a falta de conhecimento sobre o tema condicionam barreiras para a detecção precoce e consequentemente a prevenção ao suicídio.

✓ Lutar contra este tabu é fundamental para a promoção de saúde mental e prevenção bem-sucedida ao suicídio.

✓ Devemos falar sobre suicídio e Saúde Mental para que possamos preveni-lo.

✓ O suicídio e o comportamento autolesivo são fenômenos complexos e, na maioria das vezes, vêm atrelados a uma série de fatores de risco, ou seja, não podem ser explicados por uma única causa, sendo, portanto, denominados multifatoriais.

Devemos então estar atentos aos possíveis sinais de alerta:



- ✓ Sofrimento intenso;
- ✓ Desejo excessivo de ficar sozinho;
- ✓ Pensamentos de morte;
- ✓ Ausência ou abandono de planos para o futuro;
- ✓ Mudanças de comportamento, tais como: redução de energia e motivação, e choro frequente;
- ✓ Doença psiquiátrica não tratada.

Estratégias para promoção de saúde mental:

- ✓ Reconheça os seus sentimentos e emoções;
- ✓ Converse sobre suas emoções com pessoas de confiança;
- ✓ Mantenha contato social e afetivo com amigos, familiares e comunidade;
- ✓ Busque realizar atividades de lazer que lhe tragam prazer, bem-estar e reduzam o estresse;
- ✓ Pratique atividade física regularmente;
- ✓ Mantenha/tenha uma alimentação saudável;
- ✓ Não abra mão de boas noites de sono;
- ✓ Procure ajuda profissional quando for preciso.

#valorizaçãoda vida #prevençãodosuicídio

