

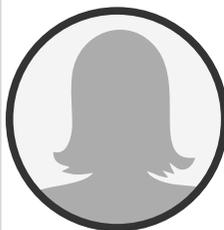
Depoimentos:



"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."



Onde procurar ajuda?

Unidade de Pronto Atendimento - UPA

Rua das Acácias, s/n - Âncora

Tel: (22) 2771-2175

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS II

Rua Resende, 177 - Jardim Mariléa

Tel: (22) 2771 4130

Ambulatório de Saúde Mental

Rua Maria Letícia, 45 - Centro

Tel.: (22) 2771-5732

Ligue **188**



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

Secretaria Municipal de Saúde

Rede de Atenção Psicossocial

Departamento de Programas de Saúde

Programa de Saúde Mental



#cuidar

de **setembro** a **setembro**



amarsempre



de setembro a setembro

O suicídio é um grave problema de saúde pública, mas é algo que pode ser prevenido:

- Muitas vezes, o silêncio, o preconceito e a dificuldade em buscar ajuda criam barreiras que impedem a detecção precoce e o acolhimento necessários. Por isso, é fundamental **quebrar tabus** e **falar abertamente sobre saúde mental**.
- **Conversar sobre o assunto** não incentiva o ato, pelo contrário: **abre caminhos para o diálogo, a compreensão e a prevenção**.
- O suicídio e o comportamento autolesivo são situações complexas, geralmente relacionadas a diferentes fatores de risco. Não existe uma única causa, mas sim um conjunto de circunstâncias que podem fragilizar a pessoa. É justamente por isso que **acolher, ouvir e orientar faz toda a diferença**.
- Falar sobre saúde mental é **promover vida**. Juntos, podemos **vencer** o estigma, **apoiar** quem precisa e **fortalecer** a prevenção.

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.

