



**Apoie essa
campanha!**

VOCÊ IMPORTA,

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

VOCÊ TEM VALOR,

**FALAR É SEMPRE A
MELHOR SOLUÇÃO.**

Para apoio emocional fale com o CVV



**LIGUE
188**



 **FALE CONOSCO**

 sindicato@sintestuefs.com.br

 (75) 3161-8071

 (75) 99800-5121

 **SINTEST NA REDE**

 sintestuefs.com.br

 [sintestba.uefs](https://www.facebook.com/sintestba.uefs)

 [sintest.uefs](https://www.instagram.com/sintest.uefs)

 **ENDEREÇO**

Avenida Transnordestina, S/N

Novo Horizonte

Feira de Santana – Bahia

CEP: 44036-336

UEFS - Espaço provisório CAU I



Razões para continuar

Tudo isso vai passar

Momentos bons passam e os ruins também, nenhuma situação dura para sempre, por mais que agora pareça que nada mudará, acredite, isso vai passar, se não der para mudar a situação tenta mudar a forma de encarar essa situação.

Você não está sozinho(a)

Não pense que você é o único que já passou por isso, converse com seus familiares ou amigos que te amam e com profissionais que te ajudarão a ver outras forma de lidar com o seu problema.

Você importa

Quando estamos tristes podemos pensar que a nossa vida não tem importância ou até que ninguém se importa, tente lembrar que todos são únicos e não tem ninguém no mundo como você, não desista de mostrar ao mundo o quanto você é incrível, nós precisamos de você!

Você importa e muito!



Doenças psiquiátricas como a depressão e a ansiedade, afetam pessoas no mundo todo, e podem ser causadas por diversos motivos que muitas vezes podem parecer sem sentido para quem vê de fora.

COMO EU POSSO AJUDAR?

01

Demonstre que se importa, e fique de prontidão para ajudar, pois a pessoa depressiva muitas vezes não tem energia o suficiente para dar o primeiro passo.

Ouçá o desabafo da pessoa sem criticar. O depressivo tem dificuldade em ver o seu valor e criticar a pessoa mesmo com boa intenção pode reforçar esse sentimento.

02

incentive a pessoa a procurar ajuda profissional, um psicólogo sempre é a ajuda mais indicada para tratar o problema.

03

Não julgue! Ajude quem precisa!

Falar pode ajudar.



Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio, tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações apresentam-se muito restritivos, ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar ou de sair do problema. Essas pessoas pensam rigidamente pela distorção que o sofrimento emocional impõe.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.