Falar sobre o sofrimento salva

Para quem está sofrendo e para quem quer ajudar. Pensar em morrer é um sinal de sofrimento muito grande — e é também um pedido de ajuda. Falar sobre isso não "dá ideia" a ninguém: ao contrário, alivia e protege. Você não precisa passar por isso sozinho(a).

Se você está sofrendo assim

Procure alguém de confiança e conte como está se sentindo. Não fique sozinho(a) nos momentos mais difíceis.

Afaste de você meios que possam ser usados para se machucar — armas, remédios, venenos.

Procure a sua unidade de saúde ou uma emergência. Ligue para o CVV no **188** (24h, gratuito) — você pode falar com alguém agora.



Como a família e os amigos podem proteger

Ouça sem julgar e leve a sério o que a pessoa diz. Pergunte diretamente, com cuidado, se ela tem pensado em morrer — isso ajuda, não prejudica.

Guarde ou retire remédios, armas e outros meios perigosos. Ajude a pessoa a chegar até o serviço de saúde e a manter o acompanhamento.



Em crise, procure ajuda agora

CVV: 188

24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligação gratuita de qualquer telefone. Fale com alguém agora.

SAMU: 192

Em caso de emergência médica, ligue para o SAMU. Atendimento gratuito em todo o Brasil.

Unidade de saúde ou emergência

Vá à unidade de saúde ou à emergência mais próxima. A crise passa, e o sofrimento tem tratamento.

Não deixe sozinho(a)

Se você está com alguém em crise, não o(a) deixe sozinho(a). Acompanhe até o serviço de saúde.

Lembre-se: falar sobre o sofrimento salva. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**, ou procure a unidade de saúde ou a emergência mais próxima.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária