

# COMO IDENTIFICAR QUE ALGO NÃO VAI BEM COMIGO?

A ADOLESCÊNCIA É UMA FASE EM QUE TEMOS A OPORTUNIDADE DE EXPERIMENTAR NOVOS 'SABORES' DA VIDA. VOCÊ PODE APRENDER A IDENTIFICAR O QUE SENTE, SEM SE PRENDER AOS MOMENTOS AMARGOS, SABENDO QUE PODE CONTAR COM AJUDA PARA CHEGAR A TEMPOS MAIS DOCES.

PODE FALAR

INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

PENSAMENTOS QUE TENHO TIDO

O QUE FAZER

"ESTOU TRISTE E CHATEADO, ÀS VEZES ANSIOSO"  
"PERCEBO QUE ISSO MELHORA QUANDO ME DISTRAIO"  
"CONSIGO ATÉ PERCEBER O QUE ME DEIXOU ASSIM"



ESTÁ TUDO BEM, ÀS VEZES TEMOS DIAS DIFÍCEIS, PROCURE FAZER COISAS QUE VOCÊ GOSTE E CONVERSE COM AMIGOS, AMIGAS, NAMORADO, NAMORADA...

"ME SINTO MUITO TRISTE, SEM VONTADE DE FAZER NADA"

"SINTO QUE NÃO SOU BOA EM NADA, QUE TUDO QUE FAÇO ESTÁ ERRADO"

"TENHO CHORADO COM MUITA FACILIDADE, TUDO ME DEIXA MAL"

"PENSO MUITAS COISAS RUINS SOBRE MIM"



CONVERSE COM UM ADULTO DE SUA CONFIANÇA E PEÇA AJUDA.

"ME SINTO TÃO TRISTE QUE ACREDITO QUE ISSO NÃO VAI MUDAR"

"ME SINTO SOZINHO E SEM ESPERANÇA"

"SINTO QUE SOU UM PESO PARA TODOS"

"TENHO ME MACHUCADO"



PEÇA AJUDA DE UM ADULTO DE SUA CONFIANÇA E BUSQUEM JUNTOS UM SERVIÇO DE SAÚDE OU O AGENTE DE SAÚDE DE SEU TERRITÓRIO.

"PENSO VÁRIAS VEZES POR DIA QUE A VIDA NÃO VALE A PENA E QUE QUERO MORRER"

"JÁ FUI PESQUISAR MEIOS DE TIRAR MINHA PRÓPRIA VIDA"

"TENHO PLANEJADO A MINHA MORTE"

ATUDA



PEÇA AJUDA IMEDIATAMENTE A UM ADULTO DE SUA CONFIANÇA E BUSQUEM, JUNTOS, UMA UNIDADE DE ATENDIMENTO EMERGENCIAL.

# ONDE BUSCAR AJUDA?

SE DEPOIS DE LER A PÁGINA ANTERIOR VOCÊ PERCEBEU QUE PRECISA DE AJUDA, VEJA AQUI AGUNS LOCAIS ONDE VOCÊ PODE RECEBER ATENDIMENTO!

