

## Pais e Mães

### Sinais de que o/a seu/sua filho/a está em risco de suicídio.

Se o/a seu/sua filho/a mostra sinais de suicídio ou tem dito frases como:

- o “Gostava de não ter nascido...”
  - o “Não quero continuar...”
  - o “Gostava de dormir para sempre...”
- 
- **Leve-o/a a sério.** Procure ajuda de um profissional e não deixe que o/a seu/sua filho/a se aperceba das suas suspeitas e de que não irá fazer nada. Os indícios e sinais de suicídio, enquanto pais e mães, devem ser levados a sério.
  - **Converse** com o/a seu/sua filho/a e fale do tema com naturalidade. As pessoas pensam que por falar no tema provocarão o suicídio. Pelo contrário, quanto mais natural e calmo/a se demonstrar ao falar com o seu/sua filho/a, mais aliviado/a e compreendido/a se sentirá.