

## **Professores Sinais de Alerta do Suicídio.**

- Afastamento da família e/ou amigos/as;
- Aumento do consumo de álcool e/ou de drogas;
- Auto-conceito negativo;
- Expressões de desespero ou de falta de ajuda;
- Alguma modificação de conduta pouco habitual;
- Perda de interesse nas atividades usuais;
- Começa a desfazer-se das coisas que valoriza;
- Abandono das atividades que antes gostava;
- Demonstração de falta de visão de futuro;
- Demonstração de sentimentos suicidas;
- Cortes ou golpes no corpo;
- Discrção de um plano específico de suicídio;
- História de suicídios na família;
- História pessoal de anteriores tentativas de suicídio.

Algumas pessoas que estiveram muito deprimidas no passado **podem aumentar o seu risco de suicídio quando a depressão começa a passar**. De alguma maneira agora têm a “energia positiva” para realizar as suas intenções suicidas.

**Mantenha-se alerta!**