

PALESTRA

**Com a psicóloga
Marisa Couto da Costa**

**“VALORIZAÇÃO DA VIDA E
PREVENÇÃO AO SUICÍDIO”**

- . Dia 23/Set. (sáb.) - 09 horas
- . Auditório do Sindiferroviários
R. Vol. da Pátria, 595/5º andar



Se precisar, peça ajuda!

Amigo (a) e colega, precisamos falar sobre isso. Sentir depressão, desespero, ansiedade, etc, não é “frescura”, não é “bobagem”. É coisa muito séria. Quem está assim precisa de ajuda. Venha conversar com quem entende do assunto. A psicóloga Marisa Couto da Costa trabalha com vigilantes há 25 anos. Ela tem orientações importantes para nos ajudar a prevenir e enfrentar tais problemas. A palestra é para sócios e não sócios, aguardamos tua presença.

ONDE BUSCAR AJUDA

Falar o que está sentindo sempre ajuda quem sofre emocionalmente. Quem ouve, deve escutar com atenção e respeito, sem críticas, sem julgamentos. Também é muito importante buscar logo atendimento nos serviços de saúde e com profissionais da área, psicólogos e psiquiatras. Se precisar, procure ou ligue para esses contatos.

Indique para quem precisar.

- Atendimento psicológico no Sindivigilantes do Sul - Ligar e marcar consulta, é gratuita.
(51) 3225-5070 / 3024-5114 / 3024-5115
- Ligar para o número 188, do CVV - Centro de Valorização da Vida. A ligação é sigilosa e gratuita, com atendentes treinados.
- CAPS, Unidade Básica de Saúde e UPA.
- Hospitais e HPS.
- Em caso de emergência: SAMU 192.



Setembro Amarelo



CVV

do Sul
SindiVigilantes