

# PALESTRA

## Valorização da Vida e Prevenção ao Suicídio



**Palestrante: Antônio Jane Cardoso**

Psicólogo Clínico e Especialista em  
Saúde do Trabalhador

**Data:** Sábado, 28 de setembro/2024

**Horário:** 09 horas

**Local:** Auditório do Sindicato dos Ferroviários  
R. Voluntários da Pátria, 595/5º andar

**Amigo (a) e colega,** o Sindivigilantes convida você a participar desta palestra, que será um momento para refletirmos sobre a importância do cuidado com a saúde mental e o apoio ao próximo. Vamos conversar sobre dificuldades emocionais, como enfrentá-las e como promover a vida. Sua presença é muito importante para construirmos um ambiente de acolhimento e esperança em nosso meio. Essa também é uma forma de salvar vidas. Convide seus colegas e venha participar!



**Você não  
está sozinho (a).  
Se precisar,  
peça ajuda!**

Mês de prevenção ao suicídio

## ATENÇÃO AO OUTRO

*Influenciados pelo estresse e pela correria do dia a dia, muitas vezes deixamos de perceber quem está ao nosso redor, focando apenas em nós mesmos. Mas um olhar atento, acolhedor e solidário pode fazer a diferença. Ouvir de forma empática, com respeito e sem julgamento, é um gesto essencial de acolhimento para aqueles que convivem conosco. A atenção ao outro pode ser o primeiro passo para ajudar a salvar uma vida.  
CVV - Centro de Valorização da Vida*

## ONDE BUSCAR AJUDA?

- **Ligue 188 CVV** - Centro de Valorização da Vida. A ligação é sigilosa e gratuita, atendimento por voluntários treinados, disponível 24 horas.
- **Sindicato** - Consultas gratuitas com psicólogo e psiquiatra, ligue e marque sua consulta.
- **CAPS, Unidades Básicas de Saúde e UPAs.**
- **Hospitais e Pronto Socorro**
- **SAMU 192** - Em caso de emergência.

