

# A sua casa é à prova de suicídio?

Todos os anos, milhões de crianças e adolescentes pensam seriamente no suicídio. Muitas vezes, utilizam objetos em casa numa tentativa. Pode pensar que o seu filho não está em risco, mas porquê arriscar? Estas coisas simples podem ajudar.

## Guardar os medicamentos de venda livre e com receita médica em segurança

Os comprimidos são a forma mais comum de os jovens tentarem o suicídio. É muito fácil para a sua criança ou adolescente chegar a medicamentos deixados nos balcões da cozinha ou da casa de banho ou em armários de medicamentos.

- **Conte-os!** Mantenha uma quantidade pequena de medicamentos de venda livre num frasco à prova de crianças. Tranque os restantes.
- **Feche-os!** Utilize um saco com fecho para manter os medicamentos longe dos jovens. Pode comprar um online a grandes retalhistas ou obter um gratuitamente aqui: [riprevention.org/campaigns/](http://riprevention.org/campaigns/)
- **Deite-os fora!** Deixe os comprimidos não utilizados numa Caixa de Recolha. Encontre um local de recolha perto de si: [PreventOverdoseRI.org/get-rid-of-meds/](http://PreventOverdoseRI.org/get-rid-of-meds/)

## Retirar as armas por agora

As armas são utilizadas num em cada quatro suicídios de jovens em Rhode Island.

Se as armas forem mantidas em casa:

- Considere retirá-las pedindo ao seu departamento de polícia local ou à carreira de tiro que guarde temporariamente a(s) arma(s).
- Guarde-as numa caixa fechada ou num armário de armas fora do alcance das crianças.
- Utilize um cadeado de segurança de armas em todas as armas. Solicite aqui um cadeado de segurança de armas gratuito: [riprevention.org/campaigns](http://riprevention.org/campaigns/)
- Guarde as balas numa caixa fechada ou num armário de armas separados; certifique-se de que as crianças e os adolescentes não conseguem chegar às chaves.

## Falar, ouvir e dar apoio

- Preste atenção aos estados de espírito e comportamentos do seu filho. Os sinais de aviso de suicídio nem sempre são óbvios.
- Se notar mudanças significativas, fale com o seu filho, pediatra, e/ou ajude-o a encontrar alguém com quem conversar.

### COMIENCE AQUI

**National Suicide Prevention Lifeline (Linha Direta Nacional para Prevenção de Suicídios)**, disponível 24 horas por dia/7 dias por semana/365 dias por ano: **800-273-TALK (8255)**

O **link Kids de Rhode Island** está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para ajudar crianças e jovens a ligarem-se aos serviços de saúde mental e encaminhamento para tratamento.

**1-855-543-5465**

[lifepan.org/centers-services/kids-link-ri](http://lifepan.org/centers-services/kids-link-ri)

### APOIO



#### Pergunte e ouça

Pergunte-lhes como estão e ouça o que dizem, sem julgamentos.

### MEDICAMENTOS

#### Conte-os, feche-os, deite-os fora.

Os medicamentos de venda livre e sujeitos a receita médica são mais utilizados em tentativas de suicídio de jovens.



### ARMAS.

#### Retire ou feche.

É melhor retirá-las de sua casa. Se não puder, guarde-as num local seguro, utilize fechos de segurança de armas e guarde as munições de forma segura e separada.



### MAIS RECURSOS DE RHODE ISLAND

- **Linha de Texto de Crise:** escreva HOME e envie para 741741 para falar com um conselheiro da linha de texto de crise, voluntário e formado, 24 horas por dia/7 dias por semana: [crisistextline.org/](http://crisistextline.org/)
- **Controlo de Venenos de Massachusetts e Rhode Island:** 800-222-1222
- **Departamento de Saúde RI - Prevenção do Suicídio:** [health.ri.gov/violence/about/suicide/](http://health.ri.gov/violence/about/suicide/)

### ALGUNS WEBSITES ÚTEIS:

- [PreventOverdoseRI.org](http://PreventOverdoseRI.org)
- [riprevention.org](http://riprevention.org)
- [riprc.org](http://riprc.org)
- [samaritansri.org](http://samaritansri.org)