

Saúde em dia
JOCATEC



SETEMBRO AMARELO

*Mês de valorização da vida
e prevenção ao suicídio*



CAUSAMOS APOIAMOS
ESSA CAUSA!



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 700 mil pessoas cometem suicídio todos os anos. Sendo essa a quarta maior causa da morte de jovens de 15 a 29 anos de idade.

Em sua revisão mundial sobre saúde mental divulgada em 2019, a OMS forneceu dados que merecem atenção: quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com algum tipo de transtorno mental.

Dados da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) estimam que 96,8% dos casos de suicídio estão relacionados a quadros de sofrimento psíquico. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias.

Setembro Amarelo - A importância da campanha

O mês de setembro é dedicado à conscientização sobre a prevenção ao suicídio e valorização da vida em todo o mundo.

A campanha foi iniciada no Brasil no ano de 2014, como um projeto desenvolvido em conjunto pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

É de extrema importância manter o diálogo aberto sobre o assunto, buscando dar visibilidade à causa e quebrar o estigma em torno do suicídio.

A conscientização permite que a sociedade esteja alerta para os fatores de risco e que os indivíduos possam escutar e agir oferecendo apoio àqueles que sofrem com dificuldades emocionais.

Sinais de alerta

Os sinais de alerta podem incluir mudanças de humor, perda de interesse em atividades prazerosas, isolamento social, alterações no sono e no apetite, pensamentos acerca da morte e tentativas de violência autodirigida não consumadas.

O que fazer ao identificar os fatores de risco?

Ao notar um ou mais desses fatores, comportamentos e sinais de alerta, recomenda-se observar o indivíduo, seus comportamentos e atitudes.

Mostre empatia, escute sem julgamentos e encoraje a busca por ajuda profissional.

No caso de tentativa de suicídio ou ao se perceber a presença de um transtorno mental, é fundamental encaminhar a pessoa para que receba acompanhamento psiquiátrico e passe por uma avaliação.

Caso visualize esses comportamentos em si, não hesite em buscar ajuda profissional.



O que é suicídio?

O suicídio é um ato complexo, que ocorre como manifestação de um sofrimento profundo e pode ser motivado por uma variedade de fatores como: transtornos mentais, problemas financeiros, relacionamentos abusivos, abuso de substâncias, isolamento social, dor crônica e perda, por exemplo. *A identificação desses fatores é o primeiro passo para a prevenção.*

Frases que podem indicar comportamento suicida:

“Nada mais parece fazer sentido, há apenas uma dor tão pesada que carrego e que não consigo mais suportar...”

“Não aguento mais viver assim, eu gostaria de viver, mas não assim...”

“Não há mais nada que eu possa fazer, seria melhor morrer...”

“Parece simplesmente não existir nenhuma luz no fim do túnel...”

“Não tenho mais forças para lutar contra os meus problemas”



Serviços de prevenção ao suicídio

Centro de Valorização da Vida (CVV) -
organização sem fins lucrativos que oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio.

O CVV atende 24 horas por dia, 7 dias por semana, por telefone, chat e e-mail.

Ligue 188 -

Centro de Valorização da Vida: serviço gratuito e confidencial de apoio emocional e prevenção ao suicídio.

Portal de Prevenção ao Suicídio do Ministério da Saúde -

portal que oferece informações sobre o tema, além de recursos para ajudar pessoas em crise suicida.

