



SETEMBRO AMARELO

Mês de prevenção ao suicídio

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA

SETEMBRO AMARELO



O setembro amarelo é uma campanha de conscientização e prevenção ao suicídio criada em 2014 pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) com o objetivo de sensibilizar e orientar a população sobre a temática.

Por que setembro amarelo?

A cor amarela foi escolhida como símbolo de prevenção em homenagem ao adolescente norte-americano Mike Emme, que em 1994, aos 17 anos, cometeu suicídio. Mike era conhecido por ser um menino tranquilo e apaixonado por mecânica, tendo restaurado um Mustang 68 e pintado na cor amarela.

No dia de seu velório, familiares e amigos distribuíram cartões com fitas amarelas contendo mensagens de apoio para pessoas que pudessem estar passando por situações semelhantes, como **“Se você precisar, peça ajuda”**. Por conta da repercussão do caso e do ato dos entes queridos de Mike, a fita amarela foi escolhida como símbolo da conscientização e prevenção do suicídio.

Desde então, o dia 10 de setembro tornou o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, e no ano de 2024, o tema da Campanha é “Se precisar, peça ajuda!”.

O suicídio é uma questão de saúde pública! Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, no Brasil ocorrem cerca de 14 mil casos por ano e embora os índices apresentem queda em torno do mundo, na América Latina estes índices continuam a aumentar. Dados divulgados pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) mostram que mais de 90% dos suicídios tem relação com transtornos mentais, sendo a depressão a principal causa.

Por isso, ao falar em setembro amarelo é extremamente importante abordar também a saúde mental. Saúde mental é muito mais que a ausência de transtorno, está relacionado à como a pessoa reage às exigências da vida e convive com seus próprios desejos, capacidades, limitações, ideias e emoções. Se você estiver ou alguma pessoa do seu convívio estiver passando por alguma situação que esteja afetando a sua saúde mental, saiba, falar sobre o assunto é sempre a melhor opção.

Mês de prevenção ao suicídio



INSTITUTO FEDERAL
Pará



FIQUE ATENTO AOS SINAIS

Alguns comportamentos representam sinais que precisamos ficar atentos:

- Alterações repentinas de comportamento e/ ou de humor, como falta de apetite, alterações no sono, irritabilidade, ansiedade ou dificuldade de concentração, entre outras.
- Mudanças extremas na rotina, como deixar de realizar atividades que gosta, isolamento social, queda de produtividade ou de interesse nas atividades.
- Sentimentos de tristeza, desesperança, desespero e impulsividade. É comum que experimentemos em alguns momentos da vida estes sentimentos, mas eles usualmente são passageiros, sua persistência pode indicar que a pessoa precisa de ajuda.
- Falta de interesse pelo próprio bem-estar, como mudança de hábitos de higiene pessoal e de arrumação.
- Comportamentos irresponsáveis e perigosos, como o consumo de álcool e drogas de maneira exagerada, a prática de sexo sem proteção, entre outros

MITOS SOBRE O SUICÍDIO

- Pessoas que ficam ameaçando se matar não se matam, só querem chamar a atenção. Pessoas que usam frases como “Preferia estar morto”, “se eu morrer ninguém vai sentir falta”, etc, frequentemente são julgadas como tentando chamar a atenção ou até mesmo “frescura”, mas geralmente representam um aviso e pedido de socorro.
- Pensar em suicídio é coisa de quem não tem o que fazer. Na maioria dos casos o suicídio está associado a questões de saúde mental e ocorrem entre pessoas que tem uma rotina, uma família e vida social.
- Falar sobre suicídio incentiva a pessoa a cometê-lo, por isso, não se deve tocar no assunto. Apesar da midiaticização do suicídio ser um problema que pode levar ao aumento dos casos, falar sobre e com responsabilidade é uma maneira de contribuir para o processo de conscientização, prevenir e acolher as pessoas que estejam passando por essa situação.



- Uma melhora após a crise significa que o risco de suicídio acabou. Não raro, há uma melhora após uma tentativa de suicídio, especialmente se a pessoa recebeu ajuda especializada, mas isto não significa que não haja risco de recaídas, por isso é importante seguir o tratamento e ficar atento aos sinais.

Só comete suicídio quem tem depressão. Embora muito associado a presença de transtornos mentais, o suicídio não é exclusividade de pessoas com este diagnóstico, podendo ocorrer com pessoas que estão passando por um grande sofrimento.

Atenção! O suicídio pode ser prevenido!



Se você notar alguma alteração no comportamento e humor da pessoa, converse diretamente com a pessoa que está sofrendo, escute sem julgamentos e tenha empatia, demonstrando afeto, preocupação e cuidado. E se você está passando por alguma situação como esta, procure ajuda! Temos da Rede de Saúde profissionais preparados para lhe escutar, atender e orientar.

SERVIÇOS DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL NA REDE:

Rede de Atenção Básica: Oferece orientações iniciais e práticas de promoção à saúde, prevenção de sofrimentos e acompanhamento de sofrimentos psíquicos leves a moderados. Os serviços de atenção básica são: Unidades Municipais de Saúde (UMS), Unidades Básicas de Saúde (UBS), Estratégias Saúde da Família (ESF) e Consultório na Rua (voltado aos cuidados com a população em situação de rua)

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): acolhimento e acompanhamento de casos em que existe um processo de sofrimento psíquico mais intenso e contínuo. Podem atuar para prevenir uma crise ou intervir no início dela.

Clínicas-Escola de Psicologia: oferecem serviços de acolhimento e psicoterapia, atendimento médico psiquiátrico, avaliação e acompanhamento social.

Centro de Valorização da Vida (CVV): associação sem fins lucrativos que realiza apoio emocional e prevenção ao suicídio. Contato: 188

Atenção de alta complexidade: presta atendimento em casos de crise psiquiátrica e/ou tentativa de suicídio, intoxicação ou autolesão provocada. Como o Hospital das Clínicas Gaspar Viana, as Unidades de Pronto Atendimento e os Pronto Socorro Municipais.





INSTITUTO FEDERAL Pará

Fontes:

Cartilha Setembro Amarelo. SIASS/UFJF/GV

Cartilha de orientação às empresas sobre prevenção ao suicídio. Centro de Inovação do Sesi

Bertolote JM, Fleischmann A. Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective, 2002.

CFM & ABP. Suicídios: informando para prevenir. Cartilha informativa, 2014.

Centro de valorização da Vida (CVV).