

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

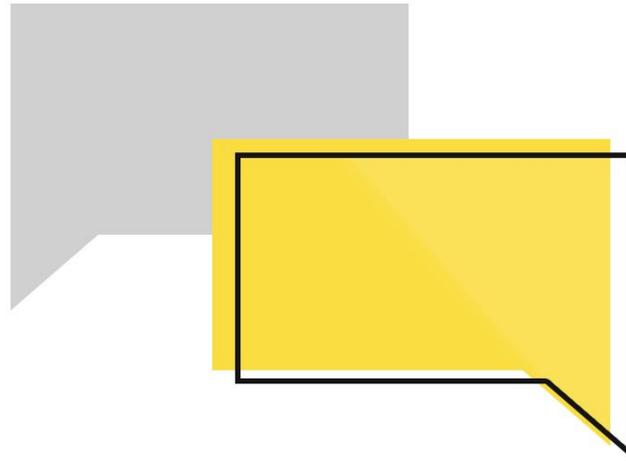
Secretaria de
Assistência Social,
Trabalho, Emprego e Renda





O suicídio é um fenômeno de **múltiplos fatores causais**, o que o torna a expressão final de um processo de crise vivido pela pessoa. É um fenômeno que afeta, além de suas vítimas, os familiares e amigos (os “sobreviventes”).

O silêncio em torno do tema, em nossa sociedade, é **fruto do desconhecimento, medo, preconceito e atitudes condenatórias** frente ao suicídio. Por isso devemos deixar de vê-lo como um problema individual, mas como algo que afeta a sociedade como um todo.



É preciso conversar sobre...

Muitas pessoas pensam que tratar sobre o assunto pode aumentar o risco para que alguém cometa suicídio, mas isto é um mito. Muito pelo contrário, **falar sobre o tema** de forma responsável e cuidadosa, no âmbito da sociedade, **favorece a disseminação de informações sobre este problema de saúde pública**. No âmbito individual pode contribuir para que alguém tenha a oportunidade de falar de seu sofrimento e com isso obter ajuda.

Não há uma receita para a identificação de uma crise suicida, pois nem sempre a pessoa assume essa postura de forma exposta. No entanto, também não é verdade que a pessoa que está pensando em suicídio nunca dá sinais sobre isso. Pelo contrário, **normalmente os sinais existem**, mas identificá-los nem sempre é uma tarefa simples. Esses sinais não devem ser encarados como simples ameaça ou chantagem emocional, mas como um **indício de que aquela pessoa está necessitando de ajuda**.

ATENÇÃO:



50% a 60%
das pessoas que cometeram
suicídio nunca conversaram
com um profissional de saúde
ao longo da vida.

Por isso, se você tem pensamentos negativos relacionados à morte ou conhece alguém que esteja tendo tais pensamentos, **procure ajuda**. **Combater o estigma é salvar vidas**.



SINAIS QUE DEVEM SER OBSERVADOS

- Expressões de **preocupação com a própria morte** ou **falta de esperança**;
- Expressões de **ideias suicidas** que podem aparecer com comentários falados ou escritos, inclusive em redes sociais na internet, tais como: “eu só queria desaparecer/morrer”, “queria dormir e nunca mais acordar”;
- Comportamentos de **isolamento** são sinais que devem chamar a atenção de familiares e amigos sobre o risco;



SITUAÇÕES QUE CONTRIBUEM PARA O SUICÍDIO

- Tentativas anteriores de suicídio;
- Presença de transtorno mental;
- Presença de **doenças graves**;
- **Crise** conjugal e familiar;
- Situações de **luto complicado**;
- **Perda ou problemas** no emprego/situação financeira;
- **Facilidade de acesso** aos meios para o suicídio;
- Vivência de **situações de violências**.

ATENÇÃO:

Em
90%
**DOS CASOS
DE SUICÍDIO**
está presente a
depressão e o abuso
de substâncias



Diante de alguém com risco de suicídio, como agir?



**Não assuma o lugar
de repressor;**



**Não condene ou julgue
a pessoa;**



**Não banalize os motivos
envolvidos no problema;**



**Não dê sermão,
diminuindo o problema
da pessoa;**



**Não opine sobre o problema como uma tentativa da
pessoa de chamar atenção, como falta de Deus ou
como "frescura";**

Se considerar que a pessoa está em perigo imediato **não a deixe sozinha**. Acesse serviços de emergência em saúde e contate o familiar mais próximo da pessoa que possa se responsabilizar pelos encaminhamentos. Se você é um familiar e/ou reside com a pessoa, assegure-se que ela não tenha acesso a meios de provocar a própria morte em casa (como armas, medicamentos e etc.).

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Nos **Serviços de Saúde Pública**, como nas UBS e nos CAPS;
- **CVV** (Centro de Valorização da Vida) - Disque 188 ou acesse www.cvv.org.br;
- Para atendimentos de urgência e emergência procurar as **UPAS, Prontos Socorros ou Hospital de Clínicas**, e o **SAMU** - disque 192;
- **Servidores**: A SEASTER conta com a **Gerência de Desenvolvimento de Pessoas (GDP)** que atua também na **orientação psicossocial** junto aos servidores da Secretaria.
Telefone: 3239-1478.

Para maiores informações sobre a campanha do Setembro Amarelo, ver:

🔍 <https://www.setembroamarelo.com/>

🔍 <https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/setembro-amarelo>

🔍 <https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-mes-de-prevencao-do-suicidio/>

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Realização

Equipe Psicossocial da GDP

Adriana Mendonça

Aldenise Maués

Anahi Cunha

Rúdrissa Pamplona

Produção

Ascom Seaster

Secretaria de
Assistência Social,
Trabalho, Emprego e Renda

