

# SETEMBRO AMARELO

Mês de prevenção ao suicídio



**Pró-Reitoria de Gestão  
de Pessoas (PROGEPE)**  
Coordenadoria de Qualidade de Vida  
e Desenvolvimento de Pessoal  
*Divisão de Atenção à Saúde e Segurança  
do Trabalho (DASST)*



# SETEMBRO AMARELO

Dia 10 de setembro é celebrado anualmente o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**. Em 2015, o Centro de Valorização à Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) criaram a Campanha Setembro Amarelo no Brasil.

Em 2020, estamos enfrentando a pandemia do coronavírus que possivelmente terá impacto enorme na saúde mental da população. Desse modo, é essencial falarmos sobre suicídio: sinais de vulnerabilidade, formas de prevenção, recursos e serviços disponíveis para auxiliar pessoas mais suscetíveis e/ou sob risco de suicídio.

Um artigo publicado no *Lancet Psychiatry* em junho de 2020 no qual é discutido a questão da pandemia de COVID-19 e suas consequências, considera que quanto mais a doença se espalha, maiores são os impactos e efeitos percebidos a longo prazo em populações mais vulneráveis. Consequentemente, isso pode afetar os índices de comportamento suicida. Nesse sentido, ressalta a importância de ações pensadas de forma ampla e global de prevenção ao suicídio.

Conforme o artigo, as estratégias universais abrangem toda a população e dão ênfase a certos fatores de riscos, objetivando melhorar a saúde mental e reduzir os riscos de

# SETEMBRO AMARELO

suicídio na população. Algumas estão relacionadas a aspectos como violência doméstica, isolamento/solidão/luto, consumo de álcool, problemas financeiros, questões referentes à divulgação midiática e o acesso aos meios para passar ao ato (quando já há uma ideação suicida).

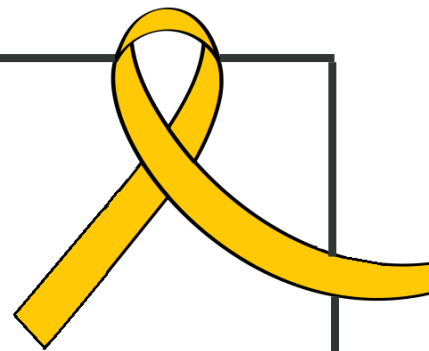
Já as intervenções seletivas são direcionadas aos pacientes com maior risco de cometerem suicídio ou para o grupo de pessoas que já apresenta um comportamento suicida, visando a redução dos riscos nessa população específica, com foco em comportamento suicida atual e/ou pacientes com transtornos mentais.

Nesse período de pandemia, é importante que todos conheçam e estejam mais atentos para identificar sinais de comportamento suicida e poder oferecer suporte a pessoa neste momento de maior vulnerabilidade.

Com base nisso, a Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) traz o conceito, as informações e as recomendações do Ministério da Saúde acerca do suicídio.

**Na luta contra o suicídio, informação e apoio adequados são grandes aliados na preservação de vidas. E cada vida salva é uma vitória de todos nós!**

## O QUE DEFINE UM SUICÍDIO?



O suicídio é um fenômeno complexo, com características variadas e peculiares e com várias determinações que afetam pessoas de diferentes origens, classes sociais, faixa etária, orientação sexual e identidades de gênero. Entretanto, é possível se prevenir o suicídio por meio da identificação de sinais de alerta e auxílio à pessoa que apresenta esse comportamento.

## QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA?

Não existe uma receita certa para identificar quando o indivíduo está passando por uma crise ou tem tendência suicida. A pessoa em sofrimento pode apresentar sinais que chamam a atenção de familiares e amigos mais próximos, principalmente se muitos desses sinais se manifestam ao mesmo tempo.



**Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos 2 semanas:** devem ser interpretados como avisos de alerta para risco real, não como chantagem ou ameaça.



**Preocupação com a própria morte ou falta de esperança:** é comum a pessoa sob risco de suicídio falar muito disso, também se sente culpada, desesperançosa, com baixa auto-estima e visão negativa de sua vida e seu futuro. Isso pode ser expressado de forma verbal, escrita ou por meio de desenho.



**Expressão de ideias ou intenções suicidas:** podem surgir por meio de comentários que muitas vezes são ignorados como:

*É inútil fazer algo para mudar, eu só quero me matar*

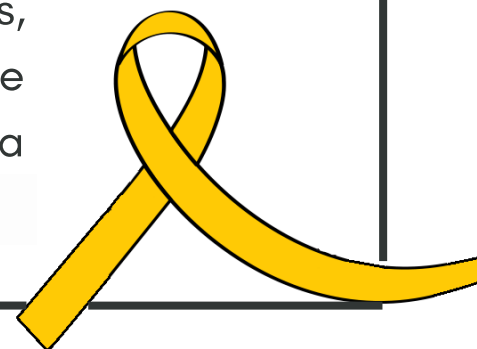
*Eu queria poder dormir e nunca mais acordar*

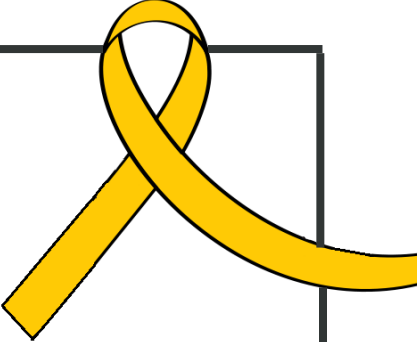
*Vou desaparecer*

*Vou deixar vocês em paz*



**Isolamento:** indivíduos com pensamentos suicidas podem se isolar, ignorando telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, permanecendo em casa ou fechados em seus quartos, com redução ou cancelamento de atividades sociais, principalmente aquelas que gostam e costumam fazer. Mesmo diante da





pandemia, mantenha contato por videochamada ou ligação telefônica. Busque saber como está a pessoa e, se ela estiver diferente ou com algum comportamento suicida, tente ajudar.



**Existem outros fatores que devem ser considerados se o indivíduo apresenta outros sinais de alerta para o suicídio.** São eles: desemprego, crise políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual ou identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, conflito familiar, redução ou ausência de autocuidado, exposição ao agrotóxico, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes ou outros fatores que podem tornar uma pessoa mais vulnerável.

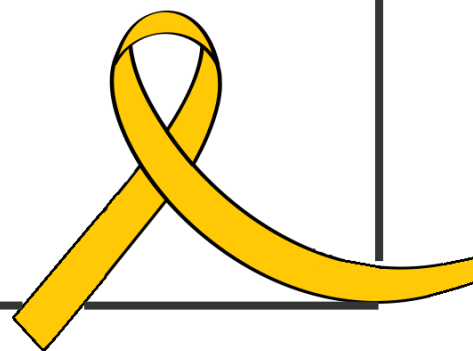
## **COMO AJUDAR QUEM ESTÁ SOB RISCO DE SUICÍDIO?**

- \* Em um momento apropriado e tranquilo, tente conversar sobre suicídio com a pessoa. Reforce que você está lá para ouvi-la, de mente aberta e que ela pode contar com seu apoio.

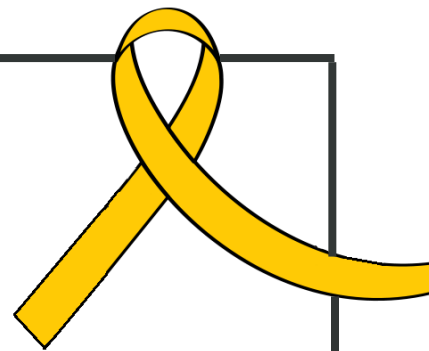
- \* Incentive a pessoa a buscar suporte de profissionais em serviços de saúde, serviço de saúde mental, de emergência ou apoio em outros órgãos públicos. Ofereça-se para acompanhá-la, se ela quiser.
- \* Se você perceber que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Busque ajuda em serviços de saúde, emergência ou contate alguém de confiança indicado pela própria pessoa.
- \* Se essa pessoa convive com você, tente mantê-la segura, evitando seu acesso a meios que possam provocar a morte dela em casa (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos).
- \* Mantenha acompanhamento do que essa pessoa está passando e o que está fazendo.

## **SE EU PRECISAR DE AJUDA, O QUE DEVO FAZER?**

É importante conversar com quem alguém de confiança, que possa lhe acompanhar ou auxiliar para entrar em contato com serviços de suporte.



O indivíduo que pede ajuda tem o direito de ser respeitado e ser tratado com seriedade, ter seu sofrimento considerado, falar em privacidade sobre si mesmo e sua situação, ser escutado e ser encorajado a se recuperar.



## QUAIS SERVIÇOS OFERECEM AJUDA?

Você pode buscar ajuda para si ou para alguém que esteja sob risco de suicídio nos seguintes serviços:

*CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, postos e Centros de Saúde)*

*UPA 24h  
SAMU 192  
Pronto socorro e hospitais*

**Centro de Valorização da Vida (CVV)**, no qual é desenvolvido um trabalho de suporte emocional e prevenção do suicídio, de forma voluntária e gratuita a todas as pessoas que querem e necessitam conversar. O atendimento é sigiloso, por meio do telefone, e-mail, chat e voip 24 horas diariamente.

A ligação para o CVV em parceria com o SUS, é feita por meio do **número 188**, sendo gratuita de qualquer linha telefônica fixa ou via celular. Mais informações podem ser encontradas em **[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)**.

# SETEMBRO AMARELO

No Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, a Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) ressalta a importância de toda a sociedade nesta luta. E reforça: você não está sozinho!

A gente se importa com você, com sua saúde mental e principalmente com sua vida. Não sofra sozinho!

Se precisar, peça ajuda.  
Ao ver alguém em sofrimento, ofereça ajuda.

**Cada vida preservada é uma vitória de todos!**



**Pró-Reitoria de Gestão  
de Pessoas (PROGEPE)**  
Coordenadoria de Qualidade de Vida  
e Desenvolvimento de Pessoal  
*Divisão de Atenção à Saúde e Segurança  
do Trabalho (DASST)*

