



Setembro Amarelo



Sobre o suicídio

O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero.

Mas o suicídio **pode ser prevenido!** Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro e mais importante passo. Por isso, fique atento (a) se a pessoa demonstra comportamento suicida e procure ajudá-la.



CVV

Centro de Valorização da Vida

A campanha do **CVV – Centro de Valorização da Vida** para o **Setembro Amarelo**, mês de Valorização da Vida, é “Falar é a melhor solução”. E porque seria?

A primeira razão é a quebra de tabus e o enfrentamento do problema. O suicídio é uma questão de saúde pública, que leva 32 brasileiros por dia, mais do que o HIV ou muitos tipos de câncer, por exemplo.

Assim, se o suicídio é prevenível em 90% dos casos, como aponta a Organização Mundial da Saúde, é preciso saber como preveni-lo e isso só se sabe com informação e conhecimento. Por isso, é preciso falar.



FATORES *de risco*

- Ter sofrido algum tipo de trauma;
- Sofrer ou praticar bullying;
- Separação ou conflitos entre os pais;
- Transtornos alimentares;
- Abuso de drogas/álcool;
- Sofrer ou praticar violência sexual e doméstica;
- Ansiedade crônica;
- Histórico Familiar.



SINAIS DE QUE ALGO *não está bem*

- Tristeza persistente;
- Preferir ficar isolado;
- Perder o interesse por atividades que gostava antes;
- Irritação ou agressividade mesmo sem motivo;
- Tédio constante;
- Pensar com frequência em morte;
- Automutilação;
- Achar que os outros ficarão melhor depois de sua morte;
- Achar que é um problema para todos e que nada, nem ninguém, poderá ajudar.



EXPRESSÕES DE IDEIAS OU *intenções suicidas*

"Só quero
desaparecer"



"Vou deixar
todos vocês
em paz!"



"Eu queria
poder dormir
e nunca mais
acordar"



"Nunca as coisas
dão certo pra
mim, sou inútil"

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

Atenção!

É bom lembrar que nem sempre esses sinais são claros e fáceis de perceber. Além disso, **não é vergonha alguma não estar bem!** Isso não é sinal de fraqueza, mas de que você pode estar enfrentando uma situação muito difícil e precisa de ajuda.





FATORES *de proteção*

- Pedir ajuda quando precisa é o primeiro passo;
- Ter bom relacionamento com a família e amigos;
- Fazer algum esporte;
- Ter um equilíbrio entre restrições e liberdade;
- Estar empregado;
- Religiosidade;
- Faça acompanhamento com psicólogo;
- Rotina de sono regular;
- Alimentação saudável.





DIANTE DE UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO, o que se deve fazer?

- Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre o assunto. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio;
- Incentive a pessoas a procurar ajuda de profissionais de saúde, saúde mental, de emergência ou apoio em algum serviço público. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento;
- Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de saúde, emergência e entre em contato com alguém de confiança, indicado pela pessoa;
- Se a pessoa com quem você está preocupado (a) vive com você, assegure-se de que ele (a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (ex: pesticidas, armas brancas ou de fogo, medicamentos) em casa;
- Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo;
- Ao se ver diante da ameaça de um suicídio, jamais prometa guardar segredo. Se não sabe o que fazer, procure ajuda.



FIQUE ALERTA!

Existem dias em que estamos cansados, sobrecarregados e realmente queremos um tempo, mas se você tem pensado nisso muitas vezes, não consegue afastar esse pensamento e começa a ver o suicídio como uma saída, isso é um sinal de que você precisa de acolhimento, ajuda e compreensão.

**Procure ajuda de um psiquiatra
e faça acompanhamento psicológico.**



Onde buscar ajuda?



 **192**

SAMU

 **188**


CVV - Centro de Valorização da Vida

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

UPA 24H, Pronto Socorro e Hospitais

 mapasaudemental.com.br

Aprendiz do Camps Santos,
caso queira conversar, o nosso Setor de Psicologia
está à disposição nos seguintes contatos:

 **(13) 3226-6464**

Camps Santos

 **(13) 99680-6405**

Setor de Psicologia





Bibliografia

- CVV
- Portal do Ministério da Saúde
- Cartilha Prevenção do Suicídio na Internet - adolescentes do Instituto Vita Alere







camps.org.br



[campssantos](https://www.instagram.com/campssantos)



[campssantosoficial](https://www.facebook.com/campssantosoficial)



13 3226.6464
13 99644.0977



Av. Washington Luiz, S/Nº
Vila Matias - Santos/SP
