



O QUE É O SETEMBRO AMARELO?

É uma campanha conscientização de prevenção ao suicídio. No Brasil, foi criado em 2015, com a proposta de associar à cor ao mês que marca o dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10 de setembro). O suicídio pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Por ano, quase 800 mil pessoas em todo mundo cometem suicídio e a cada 40 segundos uma pessoa se suicida no planeta.

POR QUE "AMARELO"?

A cor da campanha foi adotada por conta da trágica história que a inspirou. Em 1994, um jovem americano de apenas 17 anos, chamado Mike Emme, tirou a própria vida dirigindo seu carro amarelo. Seus amigos e familiares distribuíram no funeral cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo desespero de Mike, e a mensagem foi se espelhando mundo afora.

ONDE POSSO PROCURAR AJUDA?

POSTOS E CENTROS DE SAÚDE



CAPS - Centro de Atenção Psicossocial



UBS - Unidade Básica de Saúde



UPA - Unidade de Pronto Atendimento
SAMU 192



CVV - Centro de valorização da vida
188 (Ligação Gratuita)

PSICÓLOGO NA TELA

No App da Sulamérica



Setembro Amarelo



Você não está sozinho!



Mitos e verdades sobre o suicídio!



Pessoas que falam sobre suicídio não tem intenção de se matar



A maioria das pessoas que falam sobre suicídio chamam ao ato.

A maioria dos suicídios acontecem repentinamente, sem avisos.

A maior parte dos suicídios é precedido por sinais discretos de comportamento ou até verbais.

Alguém com propensão ao suicídio está determinado a morrer.

A pessoa em risco de suicídio apresenta dúvida entre querer viver e querer morrer.

Somente pessoas com transtornos mentais cometem suicídio.

O comportamento suicida é provável quando há sofrimento intenso, insuportável e independe da existência de transtornos mentais.

Falar sobre suicídio pode encorajar o ato.

Conversar abertamente pode fazer com que a pessoa sinta-se mais acolhida e tenha oportunidade de obter ajuda.

COMO IDENTIFICAR SINTOMAS?

Manifestações verbais

Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas. Isso não deve ser interpretado como ameaça ou chantagem emocional.

Preocupação com a própria morte

Costume de falar de morte e suicídio mais do que o comum.

Falta de esperança

A pessoa confessa se sentir sem esperança, culpada, com falta de autoestima e com uma visão negativa do futuro.

Expressão de ideias suicidas

Fique atento para frases como: "Vou desaparecer", "Vou deixar vocês em paz", "Eu queria poder dormir e nunca mais acordar", "É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar".

Isolamento

A pessoa pode se isolar não atendendo telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechada em seu quarto, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costuma e gosta de fazer.

4 PASSOS PARA AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO

CONVERSE

Encontre um momento e local adequado para falar com a pessoa sobre suicídio. Deixá-la saber que você está lá para ouvi-la e ajudá-la.

AJUDE

Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de saúde mental. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.

PROTEJA

Se você acha que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Assegure-se de que ela não terá contato com meios que possam tirar sua própria vida.

ACOMPANHE

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está se sentindo e o que está fazendo.