



SETEMBRO AMARELO

Mês de Prevenção ao Suicídio



SETEMBRO AMARELO

Mês de Prevenção ao Suicídio

Setembro é o mês de prevenção ao suicídio, também conhecido como Setembro Amarelo. A campanha foi criada no Brasil em 2015 e tem como objetivo promover a prevenção do suicídio através da conscientização e discussão do tema.



O suicídio é um grave problema de saúde pública.



Todos os anos, são registrados cerca de **12 mil** suicídios no Brasil e mais de **1 milhão** no mundo.

O que leva ao suicídio?

O suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial. Ou seja, não há uma única causa, mas um conjunto de fatores que levam ao suicídio, tais como:

- **Genéticos;**
- **Ambientais;**
- **Socioculturais;**
- **Psiquiátricos; e**
- **Psicológicos.**



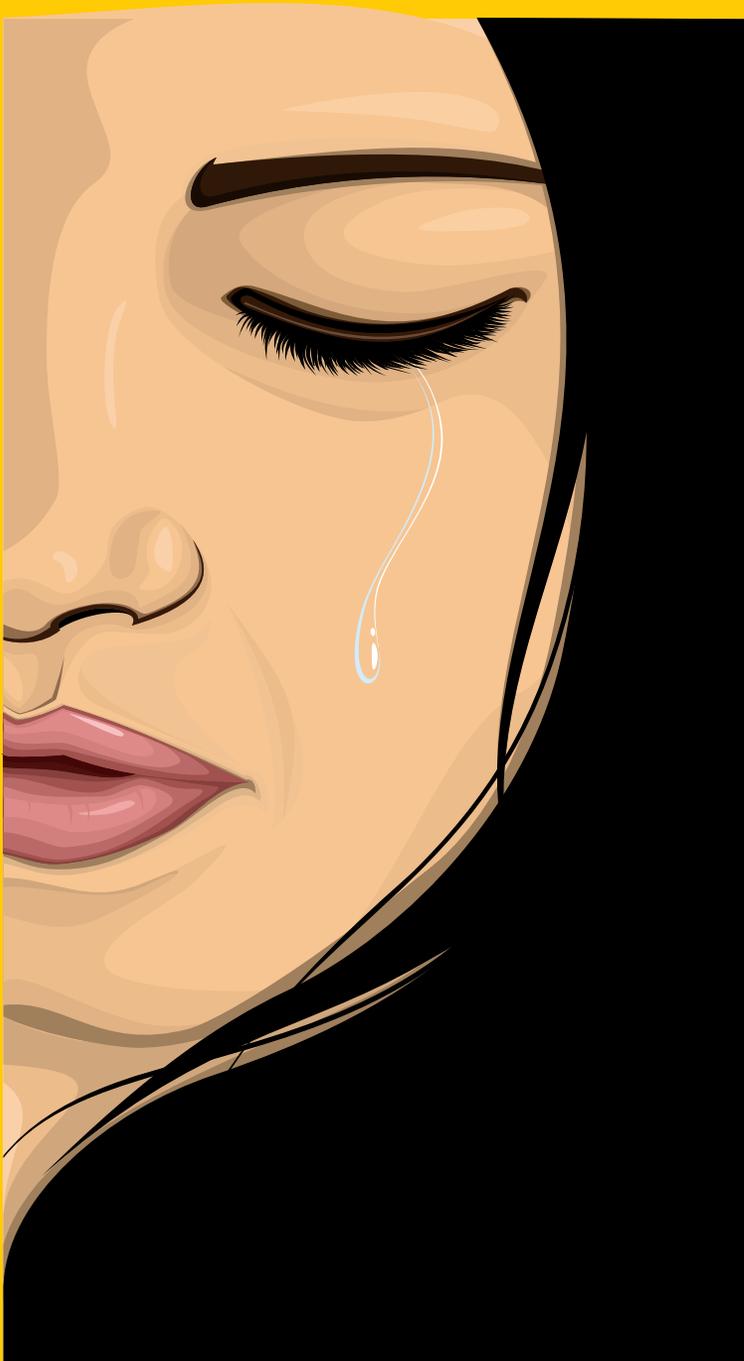
Compreendendo o suicídio

O suicídio deve ser compreendido como um momento de colapso, onde o indivíduo é tomado pelo desespero e angústia, e acredita estar sem saída diante de seus problemas e adversidades.



O suicídio pode ser evitado, por isso, é necessário falar sobre o tema e mostrar que existem sintomas, tratamentos e formas de prevenção.



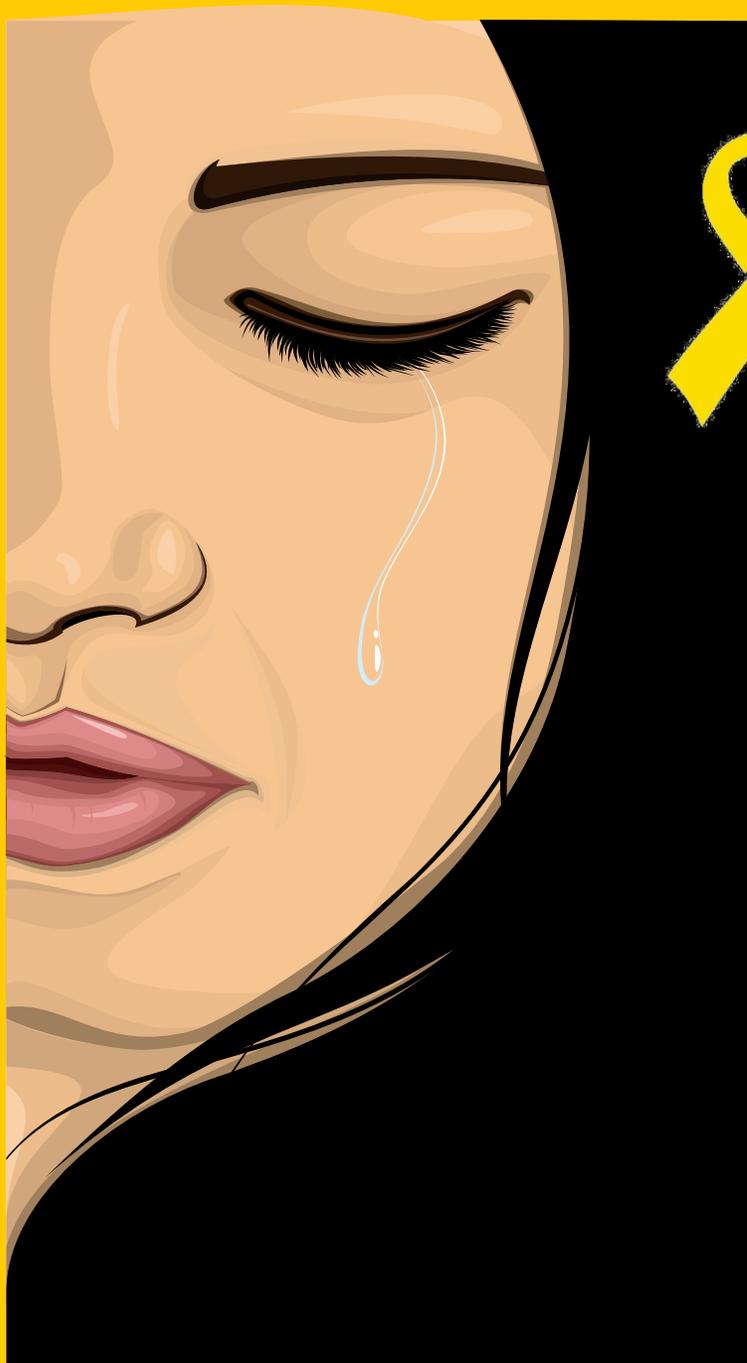


Saber reconhecer os sinais de alerta pode ser o primeiro e mais importante passo!



Comentários que demonstrem desespero e desesperança podem ser sinais de uma ideação suicida.

Atenção a expressões como **'eu queria morrer'**, **'vou desaparecer'**, **'queria dormir e nunca mais acordar'**.



Eventos estressores significativos como separações, óbitos, falência e perda de emprego estão associados ao possível surgimento de pensamentos suicidas.



Pessoas com transtornos psiquiátricos e/ou que fazem uso de substâncias psicoativas estão no grupo de risco.



Histórico familiar de suicídio e/ou histórico de tentativas suicidas anteriores;

Como ajudar?

Seja um bom ouvinte! Ofereça escuta acolhedora, sem julgar ou criticar a pessoa;

Frases como '**estou aqui com você**' e **você não está sozinho**' ajudam e devem ser pronunciadas;

Incentive a pessoa a procurar um profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra).





**LIGUE
188**

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Fundado há 55 anos, o CVV presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e de prevenção do suicídio.

Atendimento 24 horas/dia

Ligações Gratuitas!

Sigilo garantido!



AGIR SALVA VIDAS!

SETEMBRO
AMARELO

Mês de Prevenção ao Suicídio

