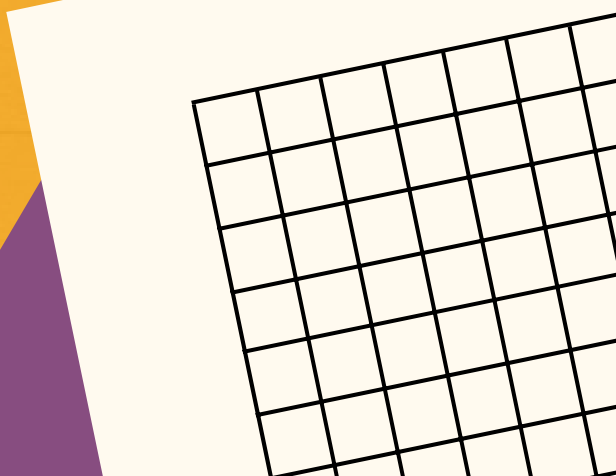




SETEMBRO AMARELO

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

mês de valorização da vida!



checkout^{RH}

NO BRASIL,

mais de 13 mil pessoas tiraram suas próprias vidas em 2019, segundo o [Atlas da Violência](#) do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada). Quando acompanhamos a evolução dos números ano a ano, vemos um aumento expressivo dos casos, uma verdadeira epidemia que vem se espalhando.

O suicídio pode acontecer independentemente da sua classe social, religião, idade... Por mais que existam grupos em maior vulnerabilidade, o suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial que pode atingir a todos.

NO ENTANTO,

falar sobre o suicídio ainda é um tabu. Por muito tempo muitos acreditaram que não falar evitaria que as pessoas pensassem em tirar a própria vida ou que a simples ideia de falar sobre isso já era um pecado. Mas isso não é verdade. Pessoas com pensamentos suicidas existem e podem estar mais perto do que podemos imaginar. Não falar sobre isso não vai mudar essa realidade, pelo contrário, pode impedir que vidas sejam salvas.

É claro que esse é assunto demanda cuidado e muita responsabilidade, por isso, a proposta dessa cartilha é compartilhar informações para que possamos todos sermos agentes de prevenção ao suicídio e de valorização da vida!

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSA CARTILHA?

A HISTÓRIA DO SETEMBRO AMARELO..... P. 01

SAÚDE MENTAL E SUICÍDIO – SOBRE O QUE ESTAMOS FALANDO?..... P. 03

SINAIS DE ALERTA..... P. 06

OS GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS..... P. 12

O QUE NÃO FAZER..... P. 15

O QUE FAZER PARA AJUDAR..... P. 21

FATORES DE PROTEÇÃO..... P. 26



A HISTÓRIA DO SETEMBRO AMARELO

checkout^{RH}

,

O SETEMBRO AMARELO

É um mês dedicado à valorização da vida e à prevenção do suicídio. Sua origem foi inspirada na história do jovem Mike Emme, de 17 anos, dos EUA que em 1994 cometeu suicídio.

No dia do seu velório, os familiares e amigos fizeram uma campanha pela vida distribuindo cartões com fitas amarelas e frases para pessoas que pudessem estar passando por sofrimento psicológico.

A COR AMARELA VEIO DE SEU MUSTANG AMARELO PELO QUAL MIKE EMME ERA APAIXONADO.

E foi a partir deste caso, que em 2003, a Organização Mundial da Saúde (OMS) escolheu o dia 10 de setembro para o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio.

A CAMPANHA TEVE INÍCIO NO BRASIL EM 2015, PELO CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV), PELO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM) E PELA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP) E OS LAÇOS AMARELOS TORNARAM-SE SEU SÍMBOLO.

SAÚDE MENTAL E SUICÍDIO

SOBRE O QUE ESTAMOS FALANDO?

PRA ENTENDERMOS OS FATORES DE RISCO E COMPREENDERMOS O QUE ESTÁ POR TRÁS DO SUICÍDIO PRECISAMOS PRIMEIRO ENTENDER O QUE É

SAÚDE MENTAL

A OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

nos traz um conceito ampliado de saúde mental, que não é só a ausência de adoecimento, mas sim o estado de bem-estar do indivíduo, onde ele é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive e administrar suas próprias emoções.

Ou seja, ter saúde mental é saber navegar pelos momentos difíceis em nossas vidas, que nos trazem sim pensamentos e sentimentos negativos, como medo e tristeza. Ter força para enfrentar as adversidades e conseguir desfrutar das coisas boas que a vida nos proporciona significa ter uma boa saúde mental.

AGORA VAMOS APROFUNDAR NOSSO OLHAR SOBRE

O SUICÍDIO.

checkout^{RH}

Por definição, o suicídio é: “um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional.

Também fazem parte do que habitualmente é chamado de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio.

É um comportamento com determinantes multifatoriais, resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais.

DEVE SER CONSIDERADO COMO O DESFECHO DE UMA SÉRIE DE FATORES QUE SE ACUMULAM NA HISTÓRIA DO INDIVÍDUO, NÃO PODENDO SER CONSIDERADO DE FORMA CAUSAL E SIMPLISTA APENAS A DETERMINADOS ACONTECIMENTOS PONTUAIS DA VIDA DO SUJEITO. É A CONSEQUÊNCIA FINAL DE UM PROCESSO.”

Fonte: [Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual](#)

SINAIS DE ALERTA

checkout^{RH}

Segundo a Cartilha: Ssuicídio. Saber, agir e prevenir. do CVV – Centro de Valorização da Vida

<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>

SINAIS DE ALERTA

É IMPORTANTE SABERMOS QUAIS SÃO ESSES SINAIS PARA FICARMOS ATENTOS A ESSAS PESSOAS E PODERMOS AJUDÁ-LAS.

É importante destacar que nenhum fator deve ser considerado isoladamente, já que não existe um mesmo padrão de comportamento que se manifeste em todos os casos. Estamos falando de pessoas e cada pessoa tem sua particularidade e sua bagagem, portanto, não existe uma receita aqui, o que existe são sinais que devem ser levados a sério por nós e merecem nossa atenção.



ISOLAMENTO

PESSOAS COM PENSAMENTOS SUICIDAS
PODEM REDUZIR INTERAÇÕES SOCIAIS.
SEJAM PRESENCIAIS OU ONLINE, REDUZINDO
SUA PARTICIPAÇÃO EM REDES SOCIAIS E ATÉ
MESMO DEIXANDO DE REALIZAR ATIVIDADES
PELAS QUAIS SEMPRE TIVERAM INTERESSE.



APARECIMENTO OU AGRAVAMENTO DE PROBLEMAS DE CONDUTA

O SOFRIMENTO MUITAS VEZES PODE SE
MANIFESTAR PELA CONDUTA OU PELA FALA
EXPLOSIVA, AGRESSIVA OU POR UMA REAÇÃO
EXAGERADA DESSA PESSOA, MUITAS VEZES POR
NÃO CONSEGUIR LIDAR COM SEUS SENTIMENTOS.

NÃO ENXERGUE COMO REBELDIA OU FALTA DE VONTADE
DE SE AJUSTAR E CUMPRIR ACORDOS SOCIAIS, MUITAS
VEZES A DOR QUE A PESSOA ESTÁ EXPERIENCIANDO SE
MANIFESTA EM MOMENTOS DE EXPLOSÃO.

EXPRESSÃO DE IDEIAS SUICIDAS

Falas como:

- “Vou desaparecer”
- “Vou deixar vocês em paz”
- “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”
- “Eu sou um estorvo pra todo mundo”
- “É inútil tentar fazer algo para mudar, eu só quero me matar”
- “Eu não aguento mais sofrer”
- “Pra mim a vida não faz sentido”

MUITOS ACHAM QUE ESTAS FRASES SÃO APENAS UM EXAGERO NA HORA DE SE EXPRESSAR OU QUE A PESSOA ESTÁ QUERENDO CHAMAR ATENÇÃO E NÃO SERIA CAPAZ DE TENTAR O SUICÍDIO. MAS QUANDO OUVIMOS ALGO DO TIPO PRECISAMOS PARTIR PARA UMA CONVERSA ABERTA E FRANCA, COM RESPEITO, SEM PRESSÕES E COM MUITA PRESENÇA. NÃO TENHA MEDO DE PERGUNTAR O QUE ELA QUER DIZER QUANDO FALA ESSAS FRASES.

OUTROS FATORES QUE SENSIBILIZAM TAMBÉM PODEM SER FATORES DE RISCO

O DESEMPREGO, CRISES FAMILIARES, CRISES POLÍTICAS E ECONÔMICAS, PRECONCEITO, RACISMO, BULLYING, ASSÉDIO SEXUAL E MORAL, AMBIENTES TÓXICOS DE TRABALHO, AGRESSÕES PSICOLÓGICAS, PORNOGRAFIA DE VINGANÇA (REVENGE PORN), ENTRE OUTROS.

NENHUM DESSES FATORES NECESSARIAMENTE VAI GERAR PENSAMENTOS SUICIDAS, PORÉM PESSOAS NESSES CONTEXTOS PODEM SER ACOMETIDAS POR DESESPERANÇA E SOFRIMENTO E NESTES CASOS REQUEREM NOSSA ATENÇÃO.

OS GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS

checkout^{RH}

MAIS DE 95% DOS CASOS NO BRASIL ESTÃO RELACIONADOS A TRANSTORNOS MENTAIS.

Em 1º lugar está a **depressão**, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias. Outros transtornos mentais como o Transtorno de Ansiedade Generalizada também são fatores de risco.

Um grupo que chama nossa atenção pelos dados é o grupo de jovens. O suicídio encontra-se entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo, muito por conta da impulsividade, cobranças, incertezas e da falta de vivência e referências de como lidar com as situações, características típicas dessa fase da vida.



PRINCIPAIS SINAIS DE DEPRESSÃO:

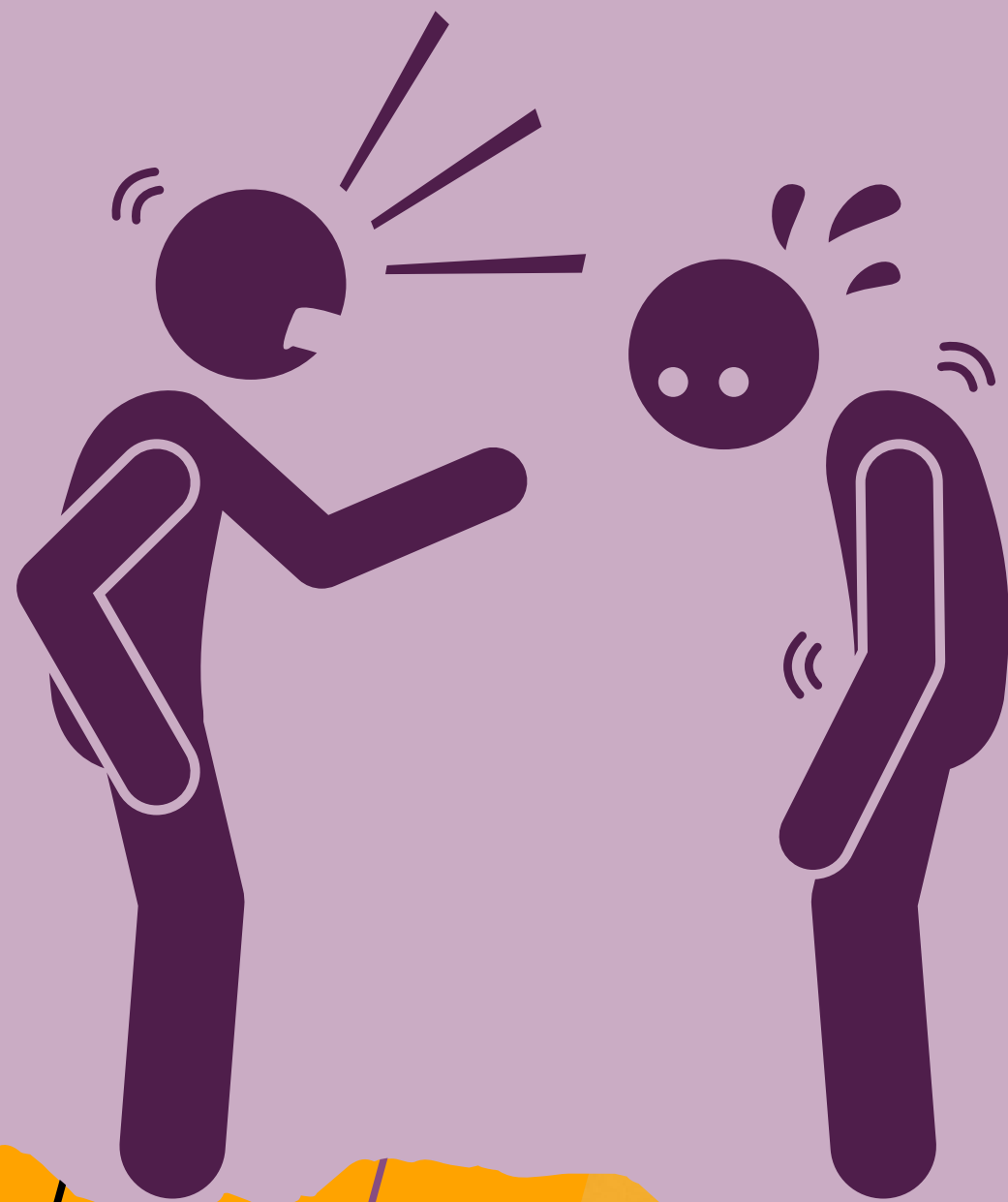
- tristeza profunda;
- distúrbios do sono;
- pensamentos negativos;
- desinteresse e apatia;
- baixa autoestima;
- desleixo com a aparência;
- dores físicas;
- rejeição;
- irritabilidade;
- choro frequente;
- falta de vontade de fazer atividades simples;
- mudanças comportamentais bruscas;
- rejeição a determinados assuntos.



O QUE NÃO FAZER!

checkout^{RH}

Segundo a Cartilha: Ssuicídio. Saber, agir e prevenir. do CVV - Centro de Valorização da Vida
<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>



O QUE NÃO FAZER!

**JULGAR DIZENDO QUE É
COVARDIA, FRAQUEZA
OU LOUCURA**

O QUE NÃO FAZER!

NÃO CONSIDERAR A DOR
DO OUTRO IRRELEVANTE
OU RELATIVIZAR SEU
SOFRIMENTO -

"CONHEÇO MUITA GENTE
QUE PASSOU POR COISAS
MUITO PIORES E NÃO SE
MATOU"





O QUE NÃO FAZER!

**RELACIONAR A
TRISTEZA OU APATIA DO
OUTRO A FALTA DE
LIGAÇÃO DELE COM
DEUS**

O QUE NÃO FAZER!

USAR FRASES PRONTAS DE INCENTIVO COMO:
"VOCÊ AINDA TEM MUITA COISA PRA VIVER
NA VIDA", "LEVANTA ESSA CABEÇA, DEIXA
DISSO"

O SOFRIMENTO QUE LEVA A
PENSAMENTOS SUICIDAS NÃO É UMA
ESCOLHA DO INDIVÍDUO. QUANDO ESSES
PENSAMENTOS SURGEM SIGNIFICA QUE
ELE ESTÁ EM UMA DOR PROFUNDA E
APENAS QUER PARAR DE SENTIR ESSA DOR.

checkout^{RH}



DESSE JEITO VOCÊ NÃO AJUDA NINGUÉM,

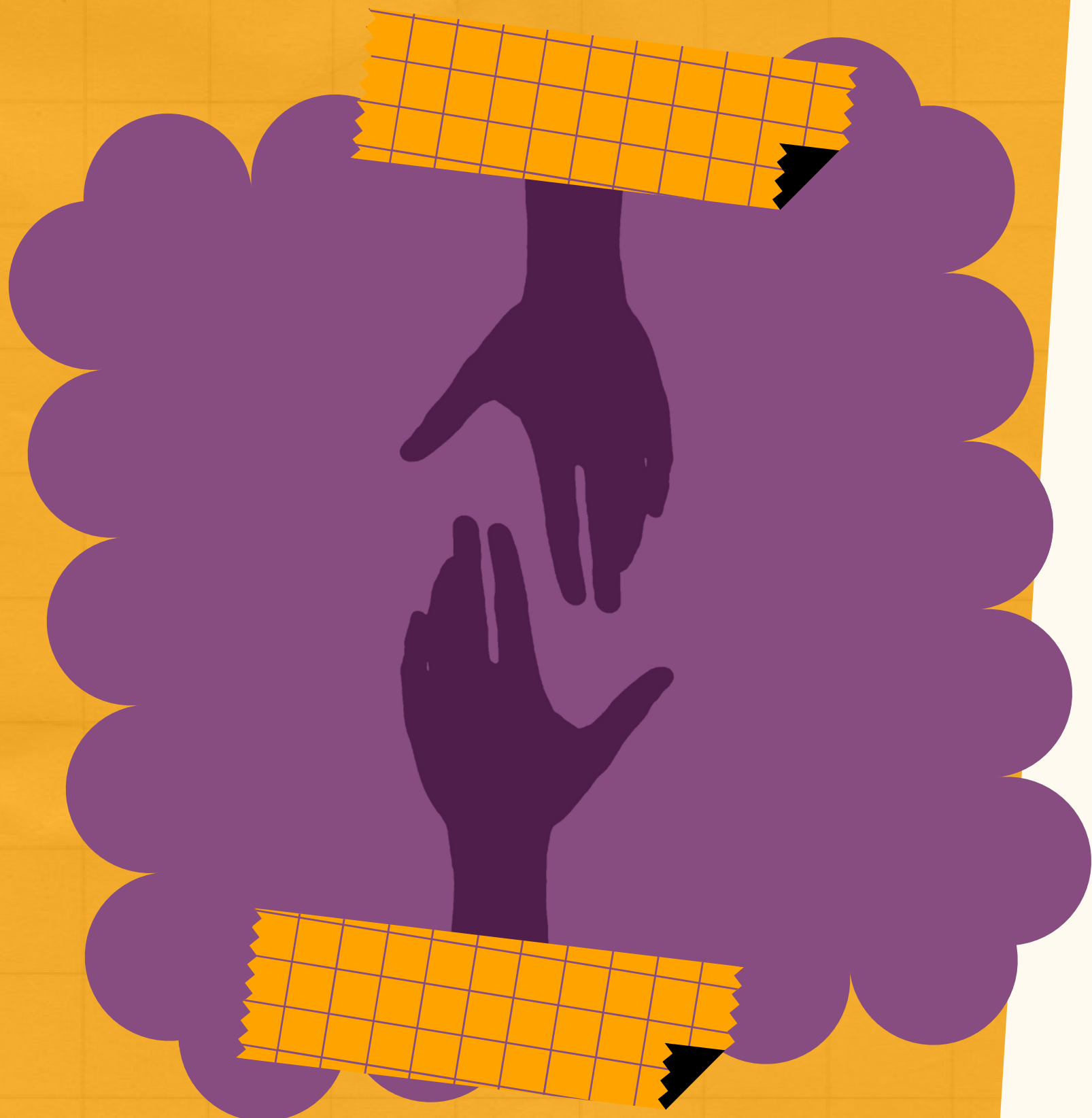
com esse comportamento você apenas reforça para essa pessoa a ideia de que ninguém consegue entendê-la e a deixa mais e mais isolada com esses pensamentos. Afinal, se essa foi a sua reação, porque ela deveria falar sobre isso com outra pessoa? Esse tipo de reação só afasta a pessoa com pensamento suicida de pedir ajuda.



COMO AJUDAR?

checkout^{RH}

Segundo a Cartilha: Ssuicídio. Saber, agir e prevenir. do CVV - Centro de Valorização da Vida
<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>



CONVERSE

Encontre um momento tranquilo e converse abertamente com essa pessoa para entender se ela está pensando em suicídio. Perguntar se ela está pensando em suicídio não a fará ter mais vontade de se suicidar, isso é um mito.

O mais importante nessa conversa é falar para essa pessoa que você está ali para escutá-la e apoiá-la e não para julgá-la. E quando ela falar, deixe as comparações, os julgamentos e as opiniões fora dessa troca, esse momento é focado na pessoa e não em você.

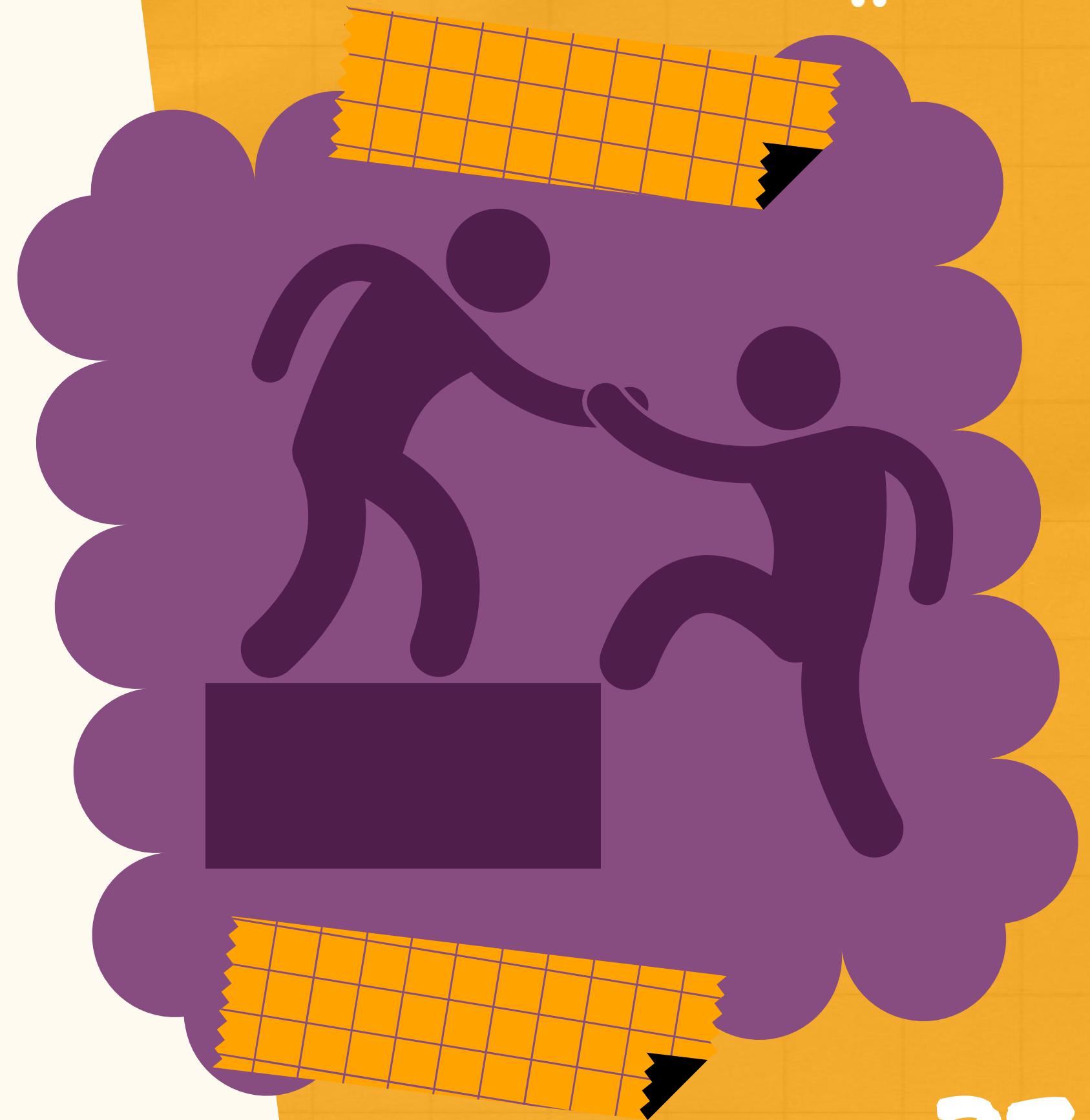
Esteja de fato presente e aberto para escutar. E esteja presente em outros momentos caso ela queira compartilhar algo.

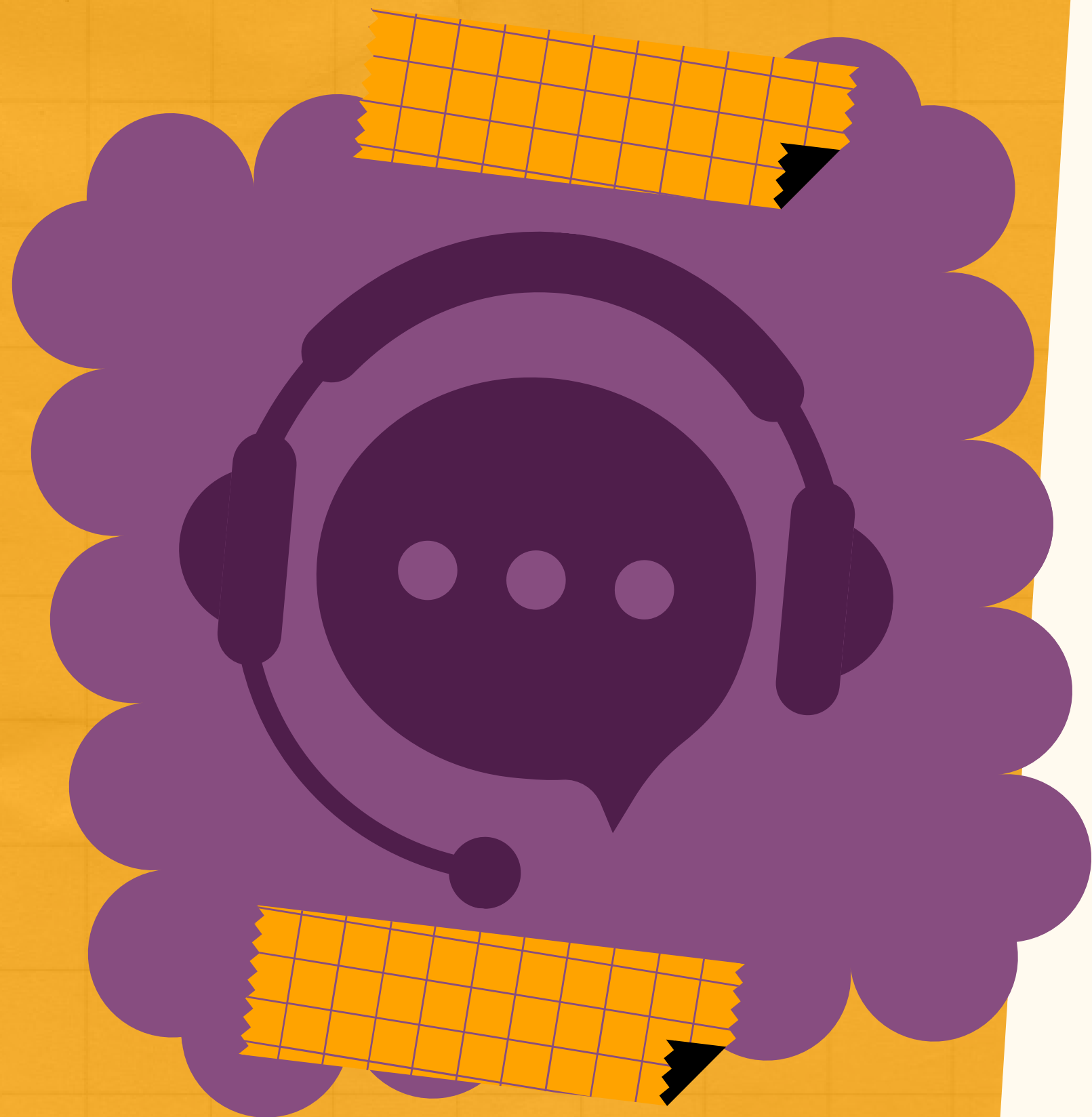
APOIO ESPECIALIZADO

Após escutar a pessoa, é fundamental falar para ela sobre a importância dela contar com um apoio especializado para ajudá-la a passar por esse momento de sofrimento, como um profissional de saúde mental ou um assistente social de uma rede de apoio.

Se ofereça para ajudá-la nessa busca ou para acompanhá-la.

checkout^{RH}





SE O RISCO FOR IMEDIATO

Não deixe a pessoa sozinha!
Entre em contato com algum familiar, um serviço telefônico de atendimento a crises ou entre em contato com profissionais do serviço de emergência, dependendo da situação.

Serviço telefônico de atendimento a crises:
Centro de Valorização da Vida – CVV
188 (ligação gratuita)

Emergência:
SAMU 192

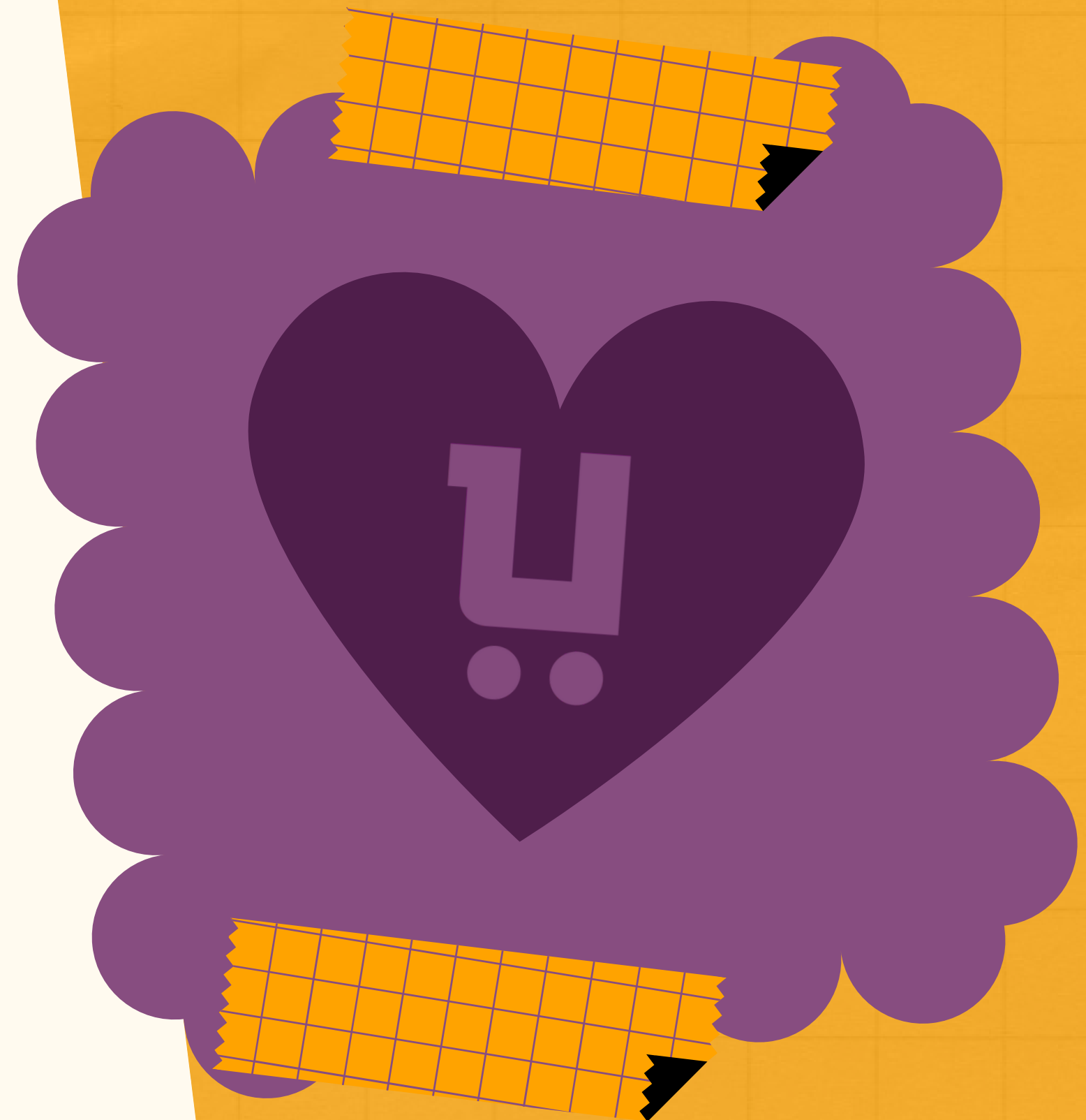
Certifique-se que a pessoa não tenha acesso a meios para tirar a própria vida em casa, caso ela more com você, como armas de fogo, facas ou medicamentos, por exemplo.

E SE A PESSOA COM PENSAMENTO OU COMPORTAMENTO SUICIDA FOR UM JOVEM APRENDIZ OU UM ESTAGIÁRIO DA CHECKOUT RH?

Nos informe para podermos juntos fazer o acompanhamento do jovem em nosso setor de Orientação Profissional e Responsabilidade Social.

Além disso iremos encaminhá-lo para receber apoio especializado de nossa psicóloga, caso ele ainda não faça acompanhamento.

checkout^{RH}



FATORES DE PROTEÇÃO

checkout^{RH}

QUANDO FALAMOS DE COMO NOS PROTEGER E PROTEGER OUTRAS PESSOAS CONTRA PENSAMENTOS SUICIDAS,

também precisamos levar em consideração as particularidades de cada um. Aqui vão apenas algumas indicações gerais, mas a escuta aqui é um excelente caminho para entender o que faz sentido para cada um.

Quando falamos de cuidar da nossa saúde mental, escutar é fundamental pra conseguir entender quais ações têm mais impacto sobre nós mesmos.

E quando falamos do cuidado com o outro, escutar também é um jeito de conhecer o outro e buscarem juntos ações de autocuidado.

VAMOS AS DICAS!



INVISTA NO SEU AUTOCONHECIMENTO

Terapias e leituras, por exemplo, são boas maneiras para aprender a lidar melhor com suas emoções.



CULTIVE BONS PENSAMENTOS E CRIE MOMENTOS DE PRAZER EM SUA ROTINA

Refleta quais são as atividades que te trazem bem estar e que você poderia adicionar ao seu dia – talvez dividir uma refeição com alguém, cuidar das suas plantas, pegar um pouco de Sol, desenhar, meditar, brincar com seu animal de estimação...



PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Praticar regularmente exercícios físicos ajuda na liberação de hormônios no sangue que contribuem para nosso bem estar. Esse é um dos principais motivos pelos quais uma vida ativa traz melhorias para a saúde mental.



CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Os compostos bioativos dos alimentos que consumimos podem ter um papel protetor na nossa saúde mental. A qualidade das nossas dietas precisa ser levada em conta quando falamos do cuidado da nossa saúde mental, pois muitas vezes, a ausência de certos componentes pode afetá-la diretamente.



CUIDE DO SEU SONO

O sono é fundamental para nossa saúde mental, nele processamos nossos aprendizados e as emoções do dia. Noites mal dormidas interferem no nosso humor e em nossa capacidade de tomar decisões. Por isso, dentro de suas possibilidades, priorize o sono. Nem sempre podemos dormir tudo o que nosso corpo e nossa mente necessita, mas ao menos garanta a qualidade das horas de sono que tiver com ações de higiene do sono (estabeleça uma rotina noturna, crie um ambiente confortável para o sono, opte por refeições leves e desligue os eletrônicos ao menos 1 hora antes de dormir, etc)



CULTIVE SUAS AMIZADES E FORTALEÇA SUA REDE DE APOIO

O ser humano depende de pessoas, de trocas, da sensação de pertencimento. Além disso, somos todos muito influenciados pelas pessoas que nos cercam. Por isso, cerque-se de pessoas positivas e que te valorizem. Valorize essas pessoas e cultive sua rede de apoio.



SE ENVOLVA COM AÇÕES COM INTERESSE COMUM E CRIE OBJETIVOS PARA SEU FUTURO

Enxergar sentido na vida é parte importante desse cuidado. Reflita sobre seus próximos passos e crie planos para se manter em movimento e motivado. Outro meio de ver sentido na vida é se envolver em ações voltados à comunidade em que vivemos e praticar ações onde o foco é cuidar do outro, assim nossa vida tem um sentido maior do que apenas nós mesmos.



FALAR SOBRE SUICÍDIO NÃO É FÁCIL.
MAS FALAR É SEMPRE O MELHOR CAMINHO.

ESTAMOS AQUI PARA TE APOIAR NESSA
JORNADA!

checkout^{RH}

Pela valorização da vida