

**PREVENÇÃO AO  
SUICÍDIO:  
SETEMBRO  
AMARELO E  
VALORIZAÇÃO DA  
VIDA**

**GABRIEL CUTRIM  
CRP22/02521**



# O QUE É O SETEMBRO AMARELO?

- **História do Setembro Amarelo**

- O Setembro Amarelo começou no Brasil em 2015, como parte de uma iniciativa global de conscientização sobre a prevenção do suicídio.
- A cor amarela foi escolhida em homenagem a Mike Emme, um jovem que tirou sua vida em 1994, nos Estados Unidos. Ele dirigia um carro Mustang amarelo, que passou a ser um símbolo da campanha, após amigos e familiares distribuírem fitas amarelas em seu funeral, com a mensagem "Se precisar, peça ajuda".

- **Objetivo da Campanha**

- A principal meta do Setembro Amarelo é **reduzir o estigma** em torno do suicídio e promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental.
- Promove o diálogo aberto sobre o tema, buscando capacitar as pessoas a identificarem os sinais de alerta e intervenções precoces.

# ALGUNS DADOS

- Segundo a **OMS (Organização Mundial da Saúde)**, o suicídio é responsável por aproximadamente 700 mil mortes por ano no mundo, sendo a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.
- No Brasil, o suicídio é a **segunda maior causa de morte** entre jovens, e estima-se que ocorre uma morte por suicídio a cada 46 minutos.
- **Porém, 90% dos suicídios podem ser evitados** com intervenções adequadas, como suporte emocional e tratamento para transtornos mentais.

# FATORES DE RISCO

## **Transtornos Mentais**

- **Depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, ansiedade:** são fatores que aumentam significativamente o risco de suicídio.
- **Transtornos de personalidade** também são frequentemente relacionados ao comportamento suicida.

## **Abuso de Substâncias**

- O uso de álcool e drogas está relacionado a um maior risco de suicídio, pois pode aumentar a impulsividade e diminuir a capacidade de julgamento.

## **Isolamento Social**

- A solidão e o isolamento aumentam o risco de suicídio, pois a pessoa pode se sentir desconectada ou desamparada.

# FATORES DE RISCO

- **Eventos Traumáticos e Vulnerabilidade Social**
- Experiências de abuso, violência, traumas significativos
- Desemprego, falta de oportunidade, fome
- Enlutamentos mal trabalhados
- Autocobrança excessiva a uma produtividade extrema

# SINAIS DE ALERTA

- **Mudanças de Comportamento**
- Afastamento de amigos e família, desinteresse em atividades que antes gostava, queda no desempenho acadêmico ou profissional.
  
- **Desesperança e Desamparo**
- Expressões como "a vida não vale mais a pena", "eu sou um peso para todos" ou "as coisas nunca vão melhorar" indicam risco elevado.
  
- **Planejamento e Fala Sobre Suicídio**
- Comentários diretos ou indiretos sobre tirar a própria vida, ou comportamentos que sugerem preparação (como se despedir, distribuir bens pessoais).
  
- **Outros Sinais**
- Alterações repentinas de humor, negligência com a própria saúde, autoagressão, ou busca por meios para cometer suicídio.

# COMO AJUDAR?

## **Escuta Ativa e Acolhimento**

- Ouça sem julgar. Dê espaço para que a pessoa fale sobre seus sentimentos, sem minimizar seu sofrimento.

## **Falar Abertamente**

- Não tenha medo de perguntar diretamente sobre o suicídio. Perguntar com cuidado pode ajudar a aliviar a tensão e abrir o diálogo.

## **Indicar Ajuda Profissional**

- Incentive a busca por tratamento com psicólogos e psiquiatras, explicando que o acompanhamento pode trazer alívio e soluções.

## **CVV - Centro de Valorização da Vida**

- O CVV oferece apoio emocional gratuito pelo telefone **188**, disponível 24 horas, além de atendimento online. É uma rede de suporte essencial para quem está em crise.

# COMO FORTALECER REDES DE APOIO?

## **Papel da Família e Amigos**

- Estar presente, manter o diálogo aberto e demonstrar preocupação genuína é fundamental para fortalecer as redes de apoio.

## **Importância do Diálogo**

- Conversas frequentes sobre saúde mental e emoções ajudam a identificar crises mais cedo e permitem oferecer ajuda antes que a situação se agrave.

## **Atitudes de Acolhimento**

- Demonstrar empatia, paciência, e evitar julgamentos. O suporte emocional é uma das ferramentas mais poderosas para prevenir o suicídio.



# MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

- **"Quem fala sobre suicídio não faz."**
- **Mito:** Muitas pessoas que estão pensando em suicídio falam sobre isso como um pedido de ajuda, ou como uma forma de expressar o sofrimento que estão passando. Falar sobre suicídio deve ser levado a sério e tratado como um sinal de alerta. A abordagem cuidadosa pode salvar vidas.
- **"Falar sobre suicídio pode incentivar alguém a cometer o ato."**
- **Mito:** Falar abertamente sobre suicídio de forma responsável e segura ajuda a desmistificar o tema e pode prevenir atos suicidas. Ao abrir espaço para conversa, pessoas em sofrimento se sentem ouvidas e acolhidas, e é possível orientar para buscar ajuda.

# MITOS E VERDADES

- **"O suicídio é sempre impulsivo, não há sinais."**
- **Mito:** Na maioria das vezes, o suicídio não ocorre de forma repentina. Pessoas que estão pensando em suicídio geralmente dão sinais, como mudanças de comportamento, isolamento social, e expressões de desesperança. Reconhecer esses sinais precocemente pode permitir intervenções que salvam vidas.
- **"Quem tenta suicídio quer realmente morrer."**
- **Mito:** Muitas vezes, o desejo de acabar com a vida está relacionado ao desejo de interromper o sofrimento insuportável, e não necessariamente com o desejo de morrer. As pessoas podem ver o suicídio como a única saída para o sofrimento, mas com o tratamento adequado e apoio, podem encontrar outras maneiras de lidar com a dor.

# MITOS E VERDADES

- **"Suicidas são fracos ou egoístas."**
- **Mito:** O suicídio não está relacionado à fraqueza ou egoísmo, mas sim a uma série de fatores complexos, como transtornos mentais, desesperança, isolamento, ou eventos traumáticos. Quem está em crise pode sentir que é um fardo para outras pessoas e que a morte seria a única forma de "aliviar" os outros

# CONCLUSÃO

## **Prevenção é Possível**

- Suicídio pode ser prevenido quando a sociedade está atenta aos sinais e pronta para intervir de forma cuidadosa e empática.

## **O Diálogo é a Chave**

- Falar abertamente sobre emoções e dificuldades pode ser o primeiro passo para salvar vidas. Todos têm um papel importante na prevenção.

- O Mito de Sísifo – Albert Camus

# OBRIGADO!

- "Quando tudo parecer perdido, lembre-se: você é o autor da sua história e ainda pode escrever um final diferente."
- @psigabrielcutrim