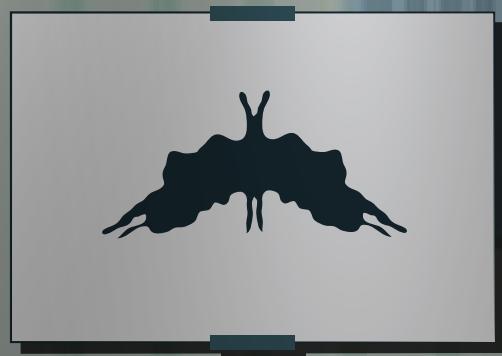


Cartilha Informação



SETEMBRO
ANIVERSÁRIO



eim
Instalações Industriais

Desde
1956
Especialista em desafios



QUE É O

?



Setembro Amarelo?

O Setembro Amarelo é uma campanha criada no Brasil, começando a ser organizada no ano de 2014, pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). A campanha tem como objetivo quebrar os diversos tabus que envolvem a questão do suicídio. O dia 10 de setembro é oficialmente o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, porém as ações devem ser realizadas o ano todo.



Mas por que um mês dedicado à conscientização sobre suicídio?



Continua lendo que vou te explicar melhor.

O suicídio está presente em toda a história da humanidade. É um ato deliberado que é executado pelo próprio sujeito de forma consciente e intencional, no qual a intenção é a morte, sendo utilizado um meio que se acredita ser letal.

De acordo com uma estimativa feita pela OMS, em 2019 morreram 703.000 pessoas por suicídio, sendo a taxa global maior entre homens (12,6 por cada mil homens) do que mulheres (5,4 por cada mil mulheres). A faixa etária mais afetada é de 15 a 29 anos, no qual o suicídio foi a quarta principal causa de morte para ambos os sexos.

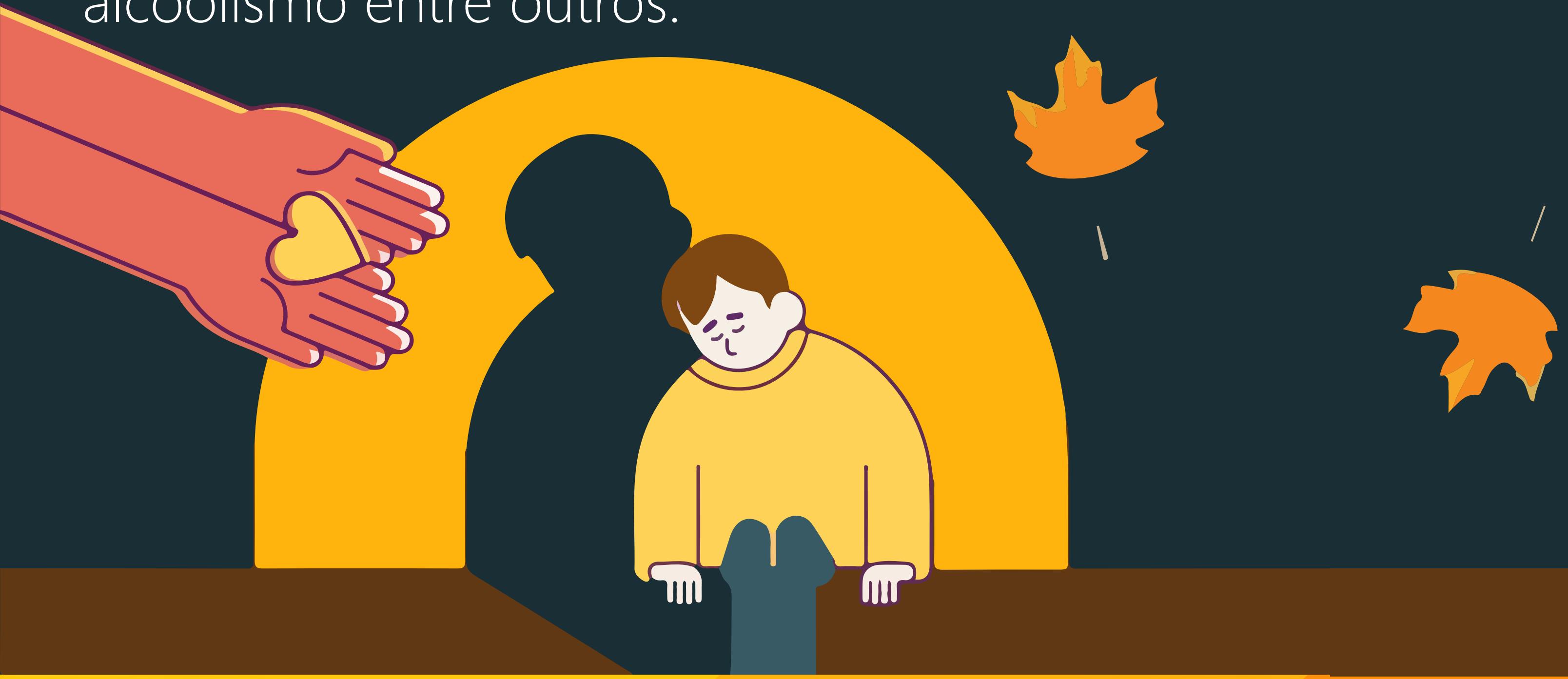
Fatores de risco



Os dois principais fatores de risco são:

- Tentativa prévia de suicídio.
- O sujeito ter algum transtorno mental.

Os mais comuns são depressão, transtorno bipolar, alcoolismo entre outros.



Outros Fatores de risco

Outros fatores que também podem ser destacados são:

- Desesperança.
- Desamparo e impulsividade.
- Idade (adolescentes, jovens e idosos).
- Gênero (masculino).
- Doenças clínicas não psiquiátricas
(Exemplo: HIV, câncer e etc).
- Histórico familiar e genético.
- Eventos adversos na infância e adolescência.
- Fatores sociais.



Fatores de proteção

- ribbon Ter uma rede de apoio;
- ribbon Ausência de transtorno mental;
- ribbon Capacidade de adaptação e resolução de problemas de forma positiva;
- ribbon Ter acesso a serviços e cuidados de saúde mental;
- ribbon Laços sociais bem estabelecidos com família e/ou amigos;
- ribbon Estar empregado;
- ribbon Autoestima elevada.



Como posso identificar comportamentos suicidas?

Fique atento se a pessoa faz ameaças de cometer suicídio, se está frequentemente triste e sem vontade de realizar atividades com amigos ou familiares. Mudanças repentinas no comportamento como alterações de apetite e sono, perda de interesse em realizar atividades que considerava prazerosas e isolamento social também são fatores que chamam atenção, assim como fazer uso abusivo de álcool e outras drogas, falta de interesse com o próprio bem-estar e postagens constantes nas redes sociais sobre tristeza e solidão.



O que posso fazer após identificar esses comportamentos?

Quebrar os estigmas e tabus são essenciais, tendo em vista que são os principais fatores de as pessoas não procurarem apoio e ajuda profissional. É muito importante que, ao identificar alguém com tais comportamentos, você:

- Acolha o outro enquanto sujeito único.
- Escute com empatia, atenção e não julgue ou critique o sofrimento que ele traz consigo.
- Construa uma relação de confiança e compromisso.
- Mostre que ele é amado e especial.
- Ofereça apoio e suporte para buscar uma ajuda profissional.

Afinal, a vida é a melhor escolha.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DE PSIQUIATRIA, ASSOCIAÇÃO BRASILIRA.
Suicídio: informando para prevenir. Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. Brasília: CFM/ABP, 2014.
- RAMIREZ, G. 8 sinais de comportamento suicida (e como prevenir). Disponível em:
< <https://www.tuasaude.com/como-identificar-um-comportamento-suicida/>>
- SETEMBRO AMARELO. A campanha Setembro Amarelo® salva vidas!. Disponível em: < <https://www.setembroamarelo.com/>>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al.
Suicide worldwide in 2019: global health estimates. 2021.
Disponível em: < <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>>