



humanittare
always efficient

**PORQUE
FALAR DE**
SAÚDE
MENTAL

SETEMBRO
Amarelo
HUMANITTARE CONSULTORIA



Segundo a OMS, o suicídio é uma das principais causas de mortalidade, sendo a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Os dados ainda nos mostram que a cada ano cerca de 800 mil pessoas tiram a própria vida e existe um número ainda maior de pessoas que tentam tirar a própria vida e não conseguem.

No Brasil, ocorrem cerca de 32 mortes por dia por suicídio. Trata-se de um grave problema de saúde pública. É importante entender que são diversos fatores que podem influenciar um indivíduo a praticar essa ação, como cobrança da sociedade, bullying, medo, insegurança, fracasso, derrotas etc.

No entanto, as principais causas de suicídio estão relacionadas à transtornos psiquiátricos, como a depressão, ansiedade, esquizofrenia e uso de substâncias psicoativas.



Durante muito tempo, o tema suicídio foi tratado como tabu. No entanto, segundo a OMS, 90% dos casos poderiam ser prevenidos pelo simples fato de ter alguém para conversar, alertar e mudar a situação em que a pessoa se encontra. Além disso, é de fundamental importância contar com ajuda de especialistas para enfrentar e superar o momento.

Nesse sentido, a realização do movimento Setembro Amarelo se faz extremamente necessária para que as pessoas entendam a gravidade da situação, conscientizando sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e no mundo.

O movimento reforça a importância de debates, diálogos e discussões que abordem o problema, incluindo ainda os pensamentos suicidas, planos e tentativas de morte e transtornos relacionados ao problema.



Por que tratar de suicídio é falar de saúde mental?

Uma em cada 100 mortes ocorre por suicídio, revelam estatísticas da OMS

Por isso, um dos pontos abordados pela campanha é exatamente a saúde mental. O suicídio é um fenômeno complexo e uma atitude extrema de uma pessoa em sofrimento. É preciso entender essas relações para compreender essa ação.

O suicídio continua sendo uma das principais causas de morte em todo o mundo, de acordo com as últimas estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) no relatório "Suicide worldwide in 2019". Todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama - ou guerras e homicídios.

Em 2019, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio: uma em cada 100 mortes.



H O P E



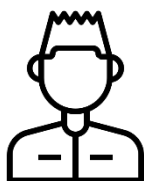
PRINCIPAIS FATOS



Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos.



Para cada suicídio, há muito mais pessoas que tentam o suicídio a cada ano. A tentativa prévia é o fator de risco mais importante para o suicídio na população em geral.



O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos;



79% dos suicídios no mundo ocorrem em países de baixa e média renda.



Ingestão de pesticidas, enforcamento e armas de fogo estão entre os métodos mais comuns de suicídio em nível global.



COVID-19

Nossa atenção à prevenção do suicídio é ainda mais importante agora, depois de muitos meses convivendo com a pandemia de COVID-19, com muitos dos fatores de risco para suicídio — perda de emprego, estresse financeiro e isolamento social — ainda muito presentes. A nova orientação que a OMS lança hoje fornece um caminho claro para intensificar os esforços de prevenção do suicídio.





COMO IDENTIFICAR ALGUÉM QUE PRECISA DE AJUDA?

Falar sobre o assunto é sempre a melhor opção. A maioria das pessoas não costumam compartilhar esse tipo de sentimento, pois ainda enfrentam um grande tabu para lidar com o assunto.



EXISTEM ALGUNS SINAIS DE ALERTA QUE PODEM SALVAR A VIDA DE UMA PESSOA:

- Quando perceber que uma pessoa não demonstra mais interesse por coisas que gostava anteriormente;
- Apresentar comportamento retraído, com dificuldades de se relacionar com amigos e familiares;
- Remoer pensamentos de forma obsessiva e sem conseguir parar;
- Desesperança, solidão, impotência e falta de significado na vida;
- Irritabilidade, pessimismo e apatia;
- Alterações extremas de humor: excesso de raiva, vingança, ansiedade, irritabilidade, pessimismo, apatia e sentimentos intensos de culpa ou vergonha;
- Casos de doenças psiquiátricas como: transtornos mentais, de comportamento, personalidade, de humor etc.;
- Falar sobre morte ou suicídio, querer concluir afazeres pessoais e profissionais, doar pertences, visitar vários entes queridos de uma só vez, escrever um testamento, escrever cartas de despedida.

Referências:

Ministério da saúde : <https://brasil.un.org/pt-br>

