


humanittare
always efficient

SETEMBRO
AMARELO
**PREVENÇÃO
AO SUICÍDIO**

setembro
amarelo[®]
Mês de Prevenção ao Suicídio
É preciso agir!



Uma campanha



CFM



APAL

Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM, organiza nacionalmente o Setembro Amarelo®.

O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante todo o mês e ano.

São registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 01 milhão no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens. Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias.

Com o objetivo de prevenir e reduzir estes números a campanha Setembro Amarelo® cresceu e hoje conquistou o Brasil inteiro.



DOENÇAS MENTAIS E SUICÍDIO

Sabemos que esse tema assusta um pouco e nem todo mundo quer falar sobre isso. Mas queremos conversar com você e dizer que esse é um assunto normal. Jogue fora o seu preconceito, pois as doenças da mente, assim como as doenças cardíacas, renais ou endócrinas, são tratáveis. O médico que cuida das doenças mentais é o psiquiatra. Assim como os outros médicos, ele é formado em medicina e se especializa em psiquiatria por meio da residência médica ou possui título de especialista pela ABP/AMB.

A consulta com um psiquiatra é igual às outras. É feita uma entrevista sobre os sintomas e, se o médico achar necessário, ele vai solicitar exames clínicos e indicar o tratamento, que pode ser farmacológico ou psicoterápico. Tudo depende do seu quadro. Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um tratamento adequado, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras. Mas é importante ressaltar que há tratamentos eficazes.

Se você está incomodado (a) com seus pensamentos, sentimentos ou comportamento, é fundamental que você procure um psiquiatra para buscar informações. Com o tratamento adequado você pode melhorar muito a sua qualidade de vida.

Doença mental não é uma sentença. Há tratamentos eficazes.

**VOCÊ É MUITO
IMPORTANTE,
CUIDE-SE.**





FATORES PROTETIVOS

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio.

- Ausência de doença mental;
- Autoestima elevada;
- Bom suporte familiar;
- Capacidade de adaptação positiva;
- Capacidade de resolução de problemas;
- Estar empregado;
- Realização de pré-natal;
- Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares;
- Relação terapêutica positiva;
- Frequência a atividades religiosas;
- Ter sentido existencial;
- Senso de responsabilidade com a família;
- Ter crianças em casa.





FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio.

- Abuso sexual na infância;
- Alta recente de internação psiquiátrica;
- Doenças incapacitantes;
- Impulsividade/Agressividade;
- Isolamento Social;
- Suicídio na família;
- Tentativa prévia;
- Doenças mentais.

Suicídio é uma emergência médica, ligue para o SAMU. Não deixe ninguém próximo correr esse risco.





A CAMPANHA SETEMBRO AMARELO SALVA VIDAS!

Toda pessoa tem alguns fatores protetivos e alguns fatores de risco para o suicídio. Sendo assim, na prevenção ao suicídio, várias medidas podem ser tomadas para aumentar os fatores de proteção e diminuir os de risco.

- Aumentar contato com familiares e amigos;
- Buscar e seguir tratamento adequado para doença mental;
- Envolvimento em atividades religiosas ou espirituais;
- Iniciar atividades prazerosas ou que tenham significado para a pessoa, como trabalho voluntário e/ou hobbies;
- Reduzir ou evitar o uso de álcool e outras drogas.

É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam pensamentos de morte e mesmo de suicídio. No entanto, felizmente, a imensa maioria das pessoas que pensa em suicídio encontra melhores modos de lidar com os problemas e superá-los. Para isso, é essencial identificar o problema e buscar os diversos modos saudáveis e construtivos de enfrentá-lo.



Participe conosco,
divulgue a campanha
entre os seus amigos e
nos ajude a salvar vidas!



Referências:

<https://www.setembroamarelo.com/>

<https://a0e38812-554e-49f8-abbd->

a0342f167fe7.filesusr.com/ugd/c37608_6d6c4228104e41c085669043b1e3c0dc.pdf


humanittare
always efficient