

# SETEMBRO Amarelo

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE  
TRANSTORNOS MENTAIS E PREVENÇÃO  
AO SUICÍDIO

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA!



## O QUE É O SETEMBRO AMARELO

O Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio é celebrado em 10 de setembro, mas as atividades ocorrem ao longo do ano. Em 2024, o lema é "Se precisar, peça ajuda!". O suicídio é um problema global com grandes impactos sociais, sendo que, segundo a OMS, mais de 700 mil casos são registrados anualmente, podendo ultrapassar 1 milhão se considerados os subnotificados. No Brasil, ocorrem cerca de 14 mil suicídios por ano, ou 38 por dia. Embora os números globais estejam diminuindo, as Américas seguem uma tendência oposta, com aumento nos casos. Quase 100% dos suicídios estão ligados a doenças mentais, muitas vezes não diagnosticadas ou tratadas inadequadamente, o que torna a prevenção e o acesso a tratamentos psiquiátricos cruciais para evitar esses casos.

você é mais  
**FORTE**  
do que pensa

## NÃO PODEMOS IGNORAR SOBRE SUICÍDIO:

Segundo a OMS, o suicídio permanece uma das principais causas de morte no mundo, com mais de 700 mil mortes em 2019, representando uma a cada 100 mortes. Entre jovens de 15 a 29 anos, é a quarta maior causa de morte. Embora globalmente os números tenham diminuído, nas Américas, a taxa de suicídios aumentou 17% em 2019.

## NÃO PODEMOS IGNORAR SOBRE SUICÍDIO:

A presença de doença mental é um fator de risco para suicídio, mas nem todas as pessoas diagnosticadas com alguma doença mental terão comportamento suicida. No entanto, quase todas as pessoas que cometeram suicídio (98,6%) possuíam algum transtorno, como Depressão, Transtorno de Humor Bipolar, Alcoolismo e abuso/dependência de outras drogas, Transtornos de personalidade e Esquizofrenia.

POR ISSO, É TÃO IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL.

 **PAVIDEZ**  
ENGENHARIA

 **BRITAMIL**  
Brita, Concreto e Serviços de Engenharia Ltda.

 **BMSOLO**

 **PAVIDEZ**  
LOTEADORA



# VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO

## PROCURE AJUDA

- CAPS – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL.
- UBS – UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.
- UPA – UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO.
- CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA POSTOS E CENTROS DE SAÚDE 188 (LIGAÇÃO GRATUITA).



## COMO AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO?

- Em primeiro lugar, ouça com atenção o que a pessoa está sentindo.
- Uma abordagem calma, aberta, de aceitação e de não julgamento é fundamental para facilitar a comunicação;
- Não dê conselhos: "você precisa sair mais de casa", "você precisa esquecer isso..."
- Demonstre que é alguém de confiança.
- Não faça comparações.
- Não mude de assunto, nem faça comentários do tipo: "anima-te", "vai correr tudo bem". Não ria ou faça piadas.
- Não hesite em questionar aberta e diretamente a ideia de suicídio: "você pensa em morrer?"



O seu apoio pode salvar vidas

## AÇÕES QUE PODEM AJUDAR UMA PESSOA SOB RISCO DE SUICÍDIO

### CONVERSE



Encontre um momento e local adequado entenda os sinais, ouça com atenção. Deixá-la saber que você está lá para ouvi-la e ajudá-la.

### AJUDE



Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais de saúde mental. Ofereça-se para acompanhá-la a um atendimento.

### PROTEJA



Se você acha que a pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Assegure-se de que ela não terá contato com meios que possam tirar sua própria vida.

### ACOMPANHE



Fique em contato para acompanhar como a pessoa está se sentindo e o que está fazendo.

**Não esqueça:** O suicídio é uma emergência médica, por isso ao se deparar com uma situação de tentativa de suicídio eminente que necessite de intervenção imediata, não hesite e **ligue 192 SAMU**.

O impulso para o suicídio é transitório e pode durar minutos ou horas, por isso a ação imediata é tão importante.