SETEMBRO AMARELO

PREVENÇÃO E COMBATE AO SUICÍDIO

A Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio e a Organização Mundial de Saúde estabeleceram a data de 10 de setembro como o dia de prevenção ao ato do suicídio.

Com a campanha Setembro Amarelo falar sobre suicídio deixou de ser um tabu e a primeira medida preventiva passou a ser a educação, possibilitando o compartilhamento de informações sobre como as pessoas podem ter acesso a prevenção, saber quais são as principais causas, identificar alguns sinais, as formas de ajudar e os tratamentos mais adequados.

Trata-se de uma triste realidade, pois estima-se que o suicídio é a 13ª causa de morte no mundo, sendo a principal entre adolescentes e jovens. São registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 1 milhão no mundo.

“O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações”, que pode afetar qualquer pessoa independente de classe social, origem, idade, orientação sexual e identidade de gênero.

Cerca de 96,8% dos casos estão relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias químicas. Porém outros fatores podem ser considerados de risco, tais como: perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas e/ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, conflitos familiares, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas e/ou incapacitantes, entre outros. Esses fatores não devem ser considerados isoladamente, mas podem ser condições que vulnerabilizam, ainda que não sejam considerados como determinantes para o suicídio.

Um dos principais passos para a prevenção é saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você. Por isso fique atento:

- aparecimento ou agravamento de problemas de conduta
- preocupação com a própria morte
- demonstrar desesperança, culpa, falta de autoestima e visão negativa de sua vida e futuro
- tendência ao isolamento
- manifestações verbais, tais como: “eu preferia estar morto”, “eu não aguento mais”, “vou deixar de ser um peso para você”, “você vai ser mais feliz sem mim”...
- interesse sobre suicídio.

Diante de uma pessoa sob risco de suicídio, o que fazer?

- Conversar – demonstre que está disponível para ajudá-la;
- Incentivar a buscar ajuda profissional e ofereça-se para acompanhá-la;
- Se você acha que a pessoa está em perigo eminente, não a deixe sozinha. Procure ajuda profissional de um serviço de saúde;
- Se a pessoa vive com você, assegure-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte em casa;
- Acompanhe, fique em contato para acompanhar como a pessoa está e o que está fazendo

Onde buscar ajuda?

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde).
- UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais

- Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita)

O Centro de Valorização da Vida (CVV) realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, 24 horas todos os dias, através do número 188 ou pelo acesso www.cvv.org.br

Origem do Setembro Amarelo

O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio, em 1994.

Mike era um rapaz muito habilidoso e restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo. Por conta disso, ficou conhecido como "Mustang Mike". Seus pais e amigos não perceberam que o jovem tinha sérios problemas psicológicos e não conseguiram evitar sua morte.

No dia do velório, foi feita uma cesta com muitos cartões decorados com fitas amarelas. Dentro deles tinha a mensagem "Se você precisar, peça ajuda.". A iniciativa foi o estopim para um movimento importante de prevenção ao suicídio, pois os cartões chegaram realmente às mãos de pessoas que precisavam de apoio.
Em consequência dessa triste história, foi escolhido como símbolo da luta contra o suicídio, o laço amarelo.

Fontes:
http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio
https://www.setembroamarelo.org.br/
https://www.cvv.org.br/

NÚCLEO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO (NAP)
ISABEL PENA – PSICÓLOGA