



setembro  
**amarelo**<sup>®</sup>  
*Mês de Prevenção ao Suicídio*

***Se precisar, peça ajuda!***

**CARTILHA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO  
COMO AJUDAR?**

**[www.setembroamarelo.com](http://www.setembroamarelo.com)**

Antônio Geraldo da Silva | Brenda Ali Gomes Leal dos Santos  
Simone Paes dos Santos

Uma campanha



**CFM**  
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA



**Jornalistas responsáveis:**

Beatriz Cardoso

Brenda Leal

Helen Lugarinho

**Revisão e aprovação:**

Antônio Geraldo da Silva

Simone Paes

**Responsável técnico:**

Antônio Geraldo da Silva

## Sumário

Por que falar sobre suicídio? _____	<b>4</b>
Conheça os conceitos _____	<b>5</b>
Não podemos ignorar: dados sobre suicídio _____	<b>6</b>
Comportamento suicida _____	<b>7</b>
Por que devemos cuidar das doenças mentais? _____	<b>9</b>
Como ajudar? _____	<b>10</b>
Sua vida vale muito! _____	<b>12</b>
Procure ajuda! _____	<b>12</b>
Campanha Setembro Amarelo® _____	<b>13</b>

## ***POR QUE FALAR SOBRE SUICÍDIO?***

A Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP e o Conselho Federal de Medicina – CFM divulgam a Campanha Setembro Amarelo® pelo Brasil inteiro, mas ainda existe muita dúvida e tabu sobre o tema. Por isso, fizemos essa cartilha para ajudar quem precisa e tem dúvidas.

Se você está passando por algum momento difícil, com ideação suicida, nós estamos aqui para dizer que tem tratamento e solução e se você conhece alguém que está passando por isso, leia a nossa cartilha e veja como ajudar.

**O suicídio pode ser prevenido e a vida voltar a fazer sentido.  
Lembre-se: Agir salva vidas. Cuide-se!**

## CONHEÇA OS CONCEITOS

### **Suicídio:**

ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção é a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal;

### **Comportamento suicida:**

pensamentos, planos e tentativa de suicídio;

### **Suicidabilidade:**

ter tentado suicídio, ter familiares que tentaram ou se suicidaram, ter ideias e/ou planos de suicídio.

## **NÃO PODEMOS IGNORAR: DADOS SOBRE SUICÍDIO**

Em dados recentes apresentados pela Organização Mundial de Saúde – OMS, **o suicídio continua sendo uma das principais causas de morte em todo mundo**. O relatório “Suicide Worldwide in 2019” revelou que durante o período, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio, o que representa uma a cada 100 mortes.

Entre os jovens os dados são ainda mais preocupantes. **Na faixa etária de 15 a 29 anos, o suicídio foi a quarta causa de morte**, ficando atrás apenas de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal. A idade média das pessoas que cometem suicídio está cada vez menor.

**Ações efetivas** fizeram com que o número de suicídios no mundo diminuísse, mas infelizmente, nas Américas, a taxa subiu 17% (Dados referentes a 2019 - OMS).

## COMPORTAMENTO SUICIDA

### *Como reconhecer que alguém precisa de ajuda?*

Existem fatores de risco para suicídio, por isso precisamos ficar atentos quando a pessoa possuir mais de dois fatores e falar sobre ideação suicida. Entretanto, muitos indivíduos podem ter um ou mais fatores de risco e não terem intenção suicida:

- Diagnóstico de doença psiquiátrica
- Tentativa prévia de suicídio
- Histórico familiar de comportamento suicida
- Presença de outros comportamentos auto lesivos
- Abuso e dependência de álcool e outras drogas
- Abuso sexual na infância
- Comportamento impulsivo


### *Pessoas que falam:*

- “Que gostariam de sumir”
- “Que não aguentam mais viver”
- “Que não tem mais esperança”
- “Nada mais faz sentido”
- “Sinto uma dor que não passa

**Podem estar com ideação suicida. Fique atento.**

Além dos fatores genéticos e biológicos, existem os fatores sociais, que não são determinantes, mas devem ser avaliados:

- Separação conjugal
- Desemprego
- Conflitos familiares
- Fácil acesso a meio letal



**Atenção:**  
***não duvide de alguém  
com ideação suicida,  
AJUDE!***



## **POR QUE DEVEMOS CUIDAR DAS DOENÇAS MENTAIS?**

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.**

Não tenha preconceito e caso esteja sentindo que algo não vai bem **PROCURE AJUDA**. O médico psiquiatra e o psicólogo podem te orientar sobre o melhor tratamento para você ter qualidade de vida. Na falta de um desses profissionais, busque ajuda de um agente de saúde ou assistência social.

Sem o tratamento, a doença mental pode ser incapacitante. Segundo a Organização Mundial de Saúde, **a doença mental é a segunda mais importante causa de incapacidade do mundo.**

**A Depressão é a doença mais ligada ao suicídio e QUALQUER PESSOA pode ter depressão.** Assim como a Diabetes e a Hipertensão, a Depressão é uma doença que tem tratamento.

Se você está passando por isso ou conhece alguém que está com sintomas como tristeza, desânimo, mudança de apetite, de sono, de humor, entre outros, **procure ajuda.**

*Para saber mais: [www.abp.org.br](http://www.abp.org.br)*



## COMO AJUDAR?

Seguem algumas dicas de como ajudar uma pessoa com ideia suicida:

### ***Em uma conversa:***

- Em primeiro lugar, ouça com atenção o que a pessoa está sentindo
- Não julgue, não tenha preconceito
- 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?”

### ***Ações que salvam vidas:***

- Acompanhe ao psiquiatra ou psicólogo. Ambos os profissionais também fazem atendimento online em sites especializados
- Encaminhe ao serviço médico e peça ajuda a um profissional de saúde
- Não deixe a pessoa sozinha, portas não devem ser trancadas
- Fique atento aos sinais
- Não deixe a pessoa próxima de meios letais, isso reduz o risco imediato
- Acredite em ameaças

---

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

---

### **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.**



## **SUA VIDA VALE MUITO!**

Às vezes achamos que estamos sozinhos, mas estudos alertam que aproximadamente 60 pessoas sejam intimamente afetadas em cada morte por suicídio (entre 48 e 500 milhões de pessoas por ano).

A sua vida é importante e a ideação suicida pode ir embora se fizer um tratamento para doenças mentais. Com o tratamento adequado você pode voltar a ter vontade de viver, com qualidade de vida e esperança no futuro. Dê mais uma chance para você, cuide-se e peça ajuda se necessário, ações como essas podem salvar a sua vida e de quem você ama. Não esqueça, o suicídio pode ser evitado!

## **PROCURE AJUDA!**

O SUS oferece atendimento gratuito na Rede de Apoio Psicossocial, ela pode ser composta de: Unidade Básica de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial e SAMU. Procure orientação em uma clínica da família da sua região.

Para indicação de locais para atendimento gratuito em psiquiatria, consulte o site da campanha:

**[www.setembroamarelo.com](http://www.setembroamarelo.com)**

setembro  
**amarelo**<sup>®</sup>  
Mês de Prevenção ao Suicídio  
**Se precisar, peça ajuda!**

## **CAMPANHA SETEMBRO AMARELO®**

A Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP e o Conselho Federal de Medicina trouxeram para o Brasil a Campanha Setembro Amarelo®, de prevenção ao suicídio. A sua missão é informar a população de que o suicídio pode ser evitado e de que maneira fazemos isso. Apesar de ter a data de atenção com foco em setembro, a campanha deve ser feita o ano inteiro, com mensagens de incentivo a vida e cuidados com a saúde mental. Essas ações descritas nessa cartilha podem ajudar a salvar vidas e essa é a função da campanha.

Não tenha preconceito e nem medo de participar, o suicídio pode ser evitado. Esse é um trabalho de todos nós, população, profissionais da área de saúde, educadores, administração pública e personalidades.

Visite o site oficial da campanha e veja como pode participar: **[www.setembroamarelo.com](http://www.setembroamarelo.com)**

*Realização :*



Rua Buenos Aires, 48 - 3º andar - Centro - Rio de Janeiro, RJ  
CEP: 20070-022 - Tel.: (21) 2199-7500



*Acesse o site oficial da campanha*  
***[www.setembroamarelo.com](http://www.setembroamarelo.com)***