

## **SETEMBRO AMARELO: MÊS DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO**

A Campanha originou-se em 1994 nos Estados Unidos, no velório de um jovem de 17 anos, que cometera suicídio. Sua família distribuiu cartões amarrados com fitas amarelas, contendo mensagens de apoio para pessoas que pudessem estar enfrentando problemas emocionais. O rapaz era dono de um carro Mustang 1968 amarelo, reformado por ele mesmo. O movimento cresceu e em 2003, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu o dia 10 de setembro como Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

A campanha começou no Brasil em 2015, por iniciativa conjunta do Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Dados da própria OMS apontam que 700 mil ocorrências foram registradas no mundo somente em 2019. O Brasil registra cerca de 14 mil suicídios por ano, uma média de 38 pessoas por dia.

A Campanha de 2023, **“Se precisar, peça ajuda!”**, tem por objetivo orientar sobre a importância do assunto. O suicídio ainda é um tabu e precisa ser desmistificado e, para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis ou de crise possam buscar ajuda especializada, é preciso que possam falar.

Nem todas as pessoas que tentam ou cometem suicídio dão sinais ou falam sobre como se sentem antes de sua ação. Dizer que quem tenta ou comete o suicídio está ‘tentando chamar a atenção’ é um conceito equivocado, pois essas pessoas estão passando por um adoecimento mental muito grave e precisam de tratamento e acompanhamento especializados.

### **Mas o que podemos fazer para prevenir o suicídio?**

**Não ridicularizar o sofrimento alheio:** não sabemos o quanto a situação difícil está afetando aquela determinada pessoa

**Conversar sobre a busca de ajuda especializada:** A própria pessoa pode ligar para o CVV, no número 188 e conversar com os atendentes. A ajuda especializada acompanhada de tratamento adequado ainda são as melhores ferramentas de prevenção do suicídio

**Devemos prestar atenção para alguns comportamentos:** pensamentos de conteúdos suicidas ou trágicos; isolamento intenso; planos para execução da ação; histórico de tentativas recentes.

Situações que podem aumentar o risco de tentativas de suicídios: perdas significativas, abuso durante a infância ou adolescência, situações de desemprego ou solidão intensa e doenças crônicas, como câncer.

**O Setembro Amarelo surgiu para mostrar que toda vida importa e que pedir ajuda em momentos de sofrimento pode salvar sua vida!**