

SETEMBRO AMARELO: MÊS DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

“Se precisar, peça ajuda!”

O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a iniciativa acontece durante todo o ano. Atualmente, o Setembro Amarelo® é a maior campanha anti-estigma do mundo! O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e, de acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019 foram registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Sabemos que falar sobre este tema sempre foi considerado um tabu, contudo a melhor maneira de evitar o suicídio é a educação. A partir da criação da campanha **“Setembro Amarelo”**, por iniciativa conjunta do **Centro de Valorização da Vida (CVV)** *, Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), esta barreira foi derrubada e informações ligadas ao tema passaram a ser compartilhadas, possibilitando que as pessoas possam ter acesso a recursos de prevenção.

A cor amarela surgiu para representar o movimento, pois um jovem americano de 17 anos se matou em seu próprio Mustang amarelo. Seus pais e amigos não perceberam nada de errado e o pior aconteceu. No funeral, amigos e familiares distribuíram cartões amarrados com fitas amarelas, contendo mensagens de apoio para pessoas que pudessem estar enfrentando problemas emocionais.

Saber quais as principais causas e as formas de ajudar pode ser o primeiro passo para reduzir as taxas de suicídio no Brasil. **Preste atenção aos sinais, pequenas mudanças podem indicar um pedido de ajuda:**

- Isolamento e não ter mais esperança no futuro;
- Perda de interesse por atividades que antes gostava;
- Achar que os outros ficarão melhores depois da sua morte;
- Piora no desempenho no trabalho ou estudos;
- Descuido com a aparência;
- Alterações no sono e apetite;
- Achar que nada nem ninguém podem ajudar.

Estudos anteriores da Fiocruz já associaram o elevado número de suicídios com o aumento das desigualdades sociais e da pobreza e com o crescimento da prevalência de transtornos mentais (como Depressão e Dependência Química), que causam um impacto direto nos serviços de saúde.

Se informar para aprender é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar quando alguém está pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível e demonstrar empatia.

***Você conhece o Centro de Valorização da Vida?**

Formado exclusivamente por voluntários, o CVV oferece apoio emocional e prevenção do suicídio gratuitamente. Basta entrar em contato através destes canais de comunicação:

Site: <https://cvv.org.br/>

Ligue 188 (24h)

E-mail: guarulhos@cvv.org.br / apoioemocional@cvv.org.br

Endereço: Rua Otávio Nunes da Silva, 66 – VI. Moreira (Guarulhos/SP)

Todos podem fazer esta pergunta: tem algo que eu posso fazer para te ajudar?

