Fundação Casimiro Montenegro Filho

Setembro Amarelo

Mês da prevenção ao suicídio!

Campanha Setembro Amarelo/23

O suicídio no Brasil já faz mais vítimas que a AIDS e mata mais do que vários tipos de câncer. Mesmo assim, muitas pessoas ainda não discutem o assunto e têm medo de encarar as doenças psicológicas que, muitas vezes, levam à morte.
A vergonha, o desconhecimento e o desinteresse das vítimas e de seus familiares e amigos em tratar o problema são catalisadores que precisam ser combatidos.

Essa é uma das metas do Setembro Amarelo, mês em que adotamos o Amarelo para colorir o movimento mundial para conscientizar a população sobre a realidade do suicídio e mostrar que existe prevenção em mais de 90% dos casos, segundo a Organização Mundial da Saúde.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

O suicídio é considerado um problema de saúde pública e mata 1 brasileiro a cada 45 minutos e 1 pessoa a cada 45 segundos em todo o mundo. Pelos números oficiais, são 32 brasileiros mortos por dia.

Pelo menos o triplo de pessoas tentaram tirar a própria vida e outras chegaram a pensar em suicídio. Apesar de números tão alarmantes, o assunto ainda é tratado como tabu. Evita-se o assunto, o que só colabora para o aumento dos casos, pois as pessoas muitas vezes não sabem que podem procurar ajuda.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

A origem do amarelo como a cor da campanha surgiu após a morte de um jovem de 17 anos, nos Estados Unidos. Mike Emme era conhecido por sua personalidade carinhosa e habilidade mecânica, tendo como sua marca um Mustang 68 que ele mesmo restaurou e pintou de amarelo.
Em 1994, Mike cometeu suicídio dirigindo o veículo. Infelizmente nem a família, nem os amigos de Mike perceberam os sinais de que ele pretendia tirar sua própria vida.

O setembro amarelo ganhou força em 2015 no Brasil, após uma campanha do CVV (Centro de Valorização da Vida) em conjunto com a CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar a cor ao mês que marca o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Os sinais

Os alertas de comportamento que podem desencadear o suicídio não são tão difíceis de decifrar. A ideia de que a pessoa não avisa, é falsa na avaliação das especialistas.

Mudanças de atitude, isolamento, tristeza ou prejuízo na capacidade de trabalho são alguns exemplos.

“A falta de esperança e de planos para o futuro, além da ideia de que as coisas não têm saída, também são preocupantes”, e podem ser vistos como sinais.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Os sinais: Fique atento!

MANIFESTAÇÕES VERBAIS

Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas. Isso não deve ser interpretado como ameaça ou chantagem emocional.

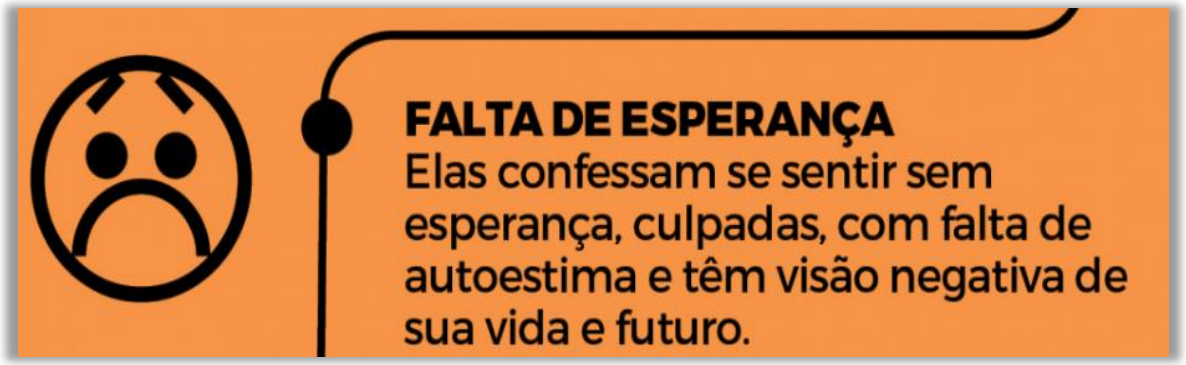
PREOCUPAÇÃO COM A PRÓPRIA MORTE

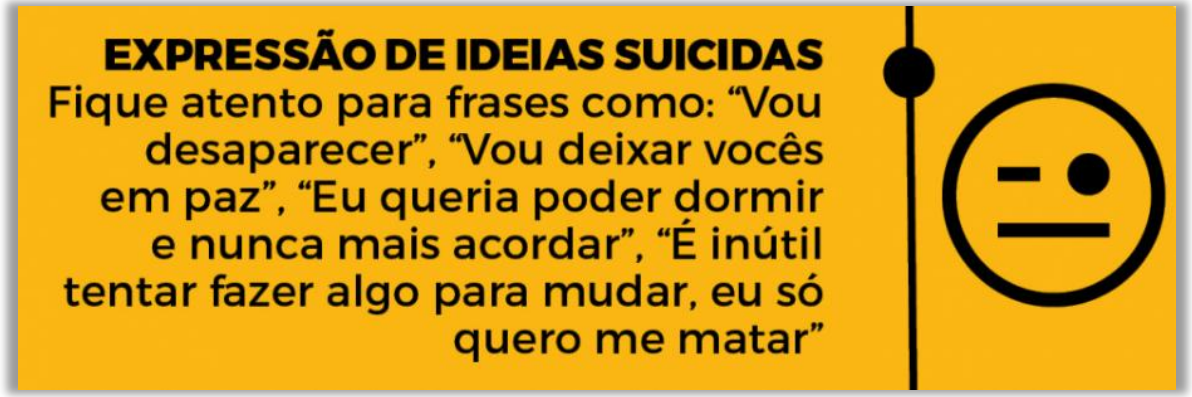
As pessoas costumam falar sobre morte e suicídio mais do que o comum.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Os sinais: Fique atento!

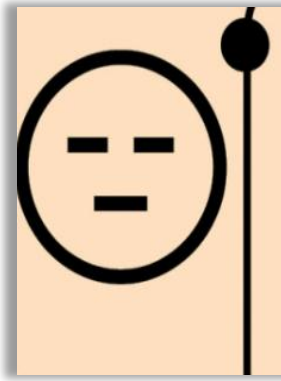




FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Os sinais: Fique atento!



ISOLAMENTO

A pessoa pode se isolar, não atendendo a telefonemas, interagindo menos nas redes sociais, ficando em casa ou fechada em seus quartos, reduzindo ou cancelando todas as atividades sociais, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer.

OUTROS FATORES

Exposição ao agrotóxico, perda de emprego, crises políticas e econômicas, discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, agressões psicológicas ou físicas, sofrimento no trabalho, diminuição ou ausência de autocuidado, conflitos familiares, perda de um ente querido, doenças crônicas, dolorosas ou incapacitantes, entre outros fatores.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Suicídio na infância: os sinais são claros!

Estão enganados os pais que pensam que as crianças não apresentam sinais quando estão em situações de risco.
Elas também falam muito claramente quando têm vontade de morrer ou estão deprimidas.
As crianças podem ser mais impulsivas ou não avaliar bem o risco, achando que nada vai acontecer. Podem, também, sofrer de transtornos mentais precocemente ou participar de jogos perigosos, para os quais são “facilmente atraídas quando estão deprimidas”.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Suicídio na adolescência: tabu atrapalha a ajuda!

Os jovens de hoje estão sufocados pelas demandas e transições do mundo, isso acaba aprisionando o processo de criação e de se tornarem adultos.

O forte vínculo de sucesso a conquistas pessoais, como passar no vestibular, pode atropelar o processo de formação do jovem.

Para os adolescentes, algumas das situações deprimentes envolvem ainda as mudanças no corpo e hormonais, momentos de vulnerabilidade, exigências para escolher uma profissão e a compreensão da sexualidade.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Suicídio na vida adulta: mudanças e perdas!

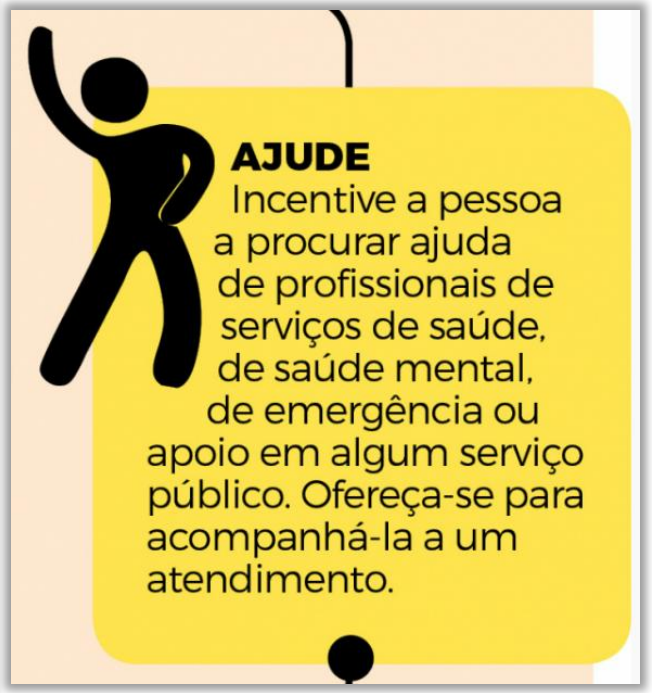
Um dos principais fatores que leva ao suicídio é a depressão, uma doença conhecida por ter grande risco de aparecer em diferentes momentos ao longo da vida. A presença de doenças crônicas, perda de pessoas próximas ou de empregos, assim como mudanças comuns nesta idade, como a troca de cidade ou o afastamento de amigos, também deixam as pessoas mais suscetíveis.

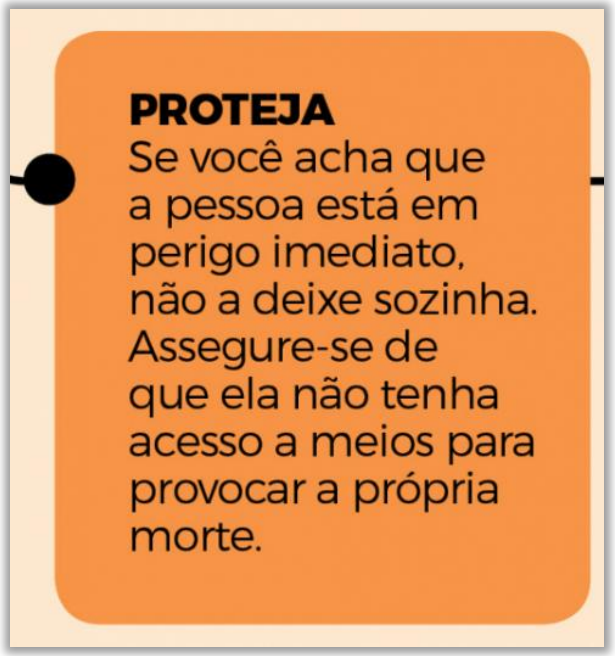
É preciso que a família e amigos sejam incisivos quando notam as mudanças de comportamento, e ofereçam ajuda e apoio!

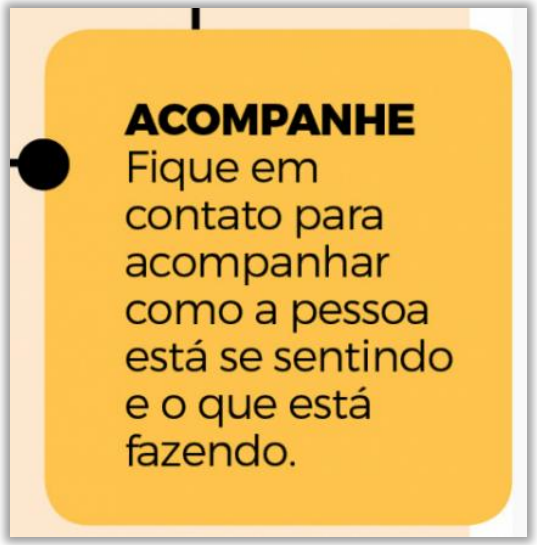
FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

Dicas para lidar com pessoas sob risco de suicídio:







Campanha Setembro Amarelo/23

Canais de apoio:

Ligue 188. O Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece ajuda e suporte na prevenção ao suicídio 24h pelo telefone, e-mail ou chat.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Setembro Amarelo/23

"Sua vida importa"

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho