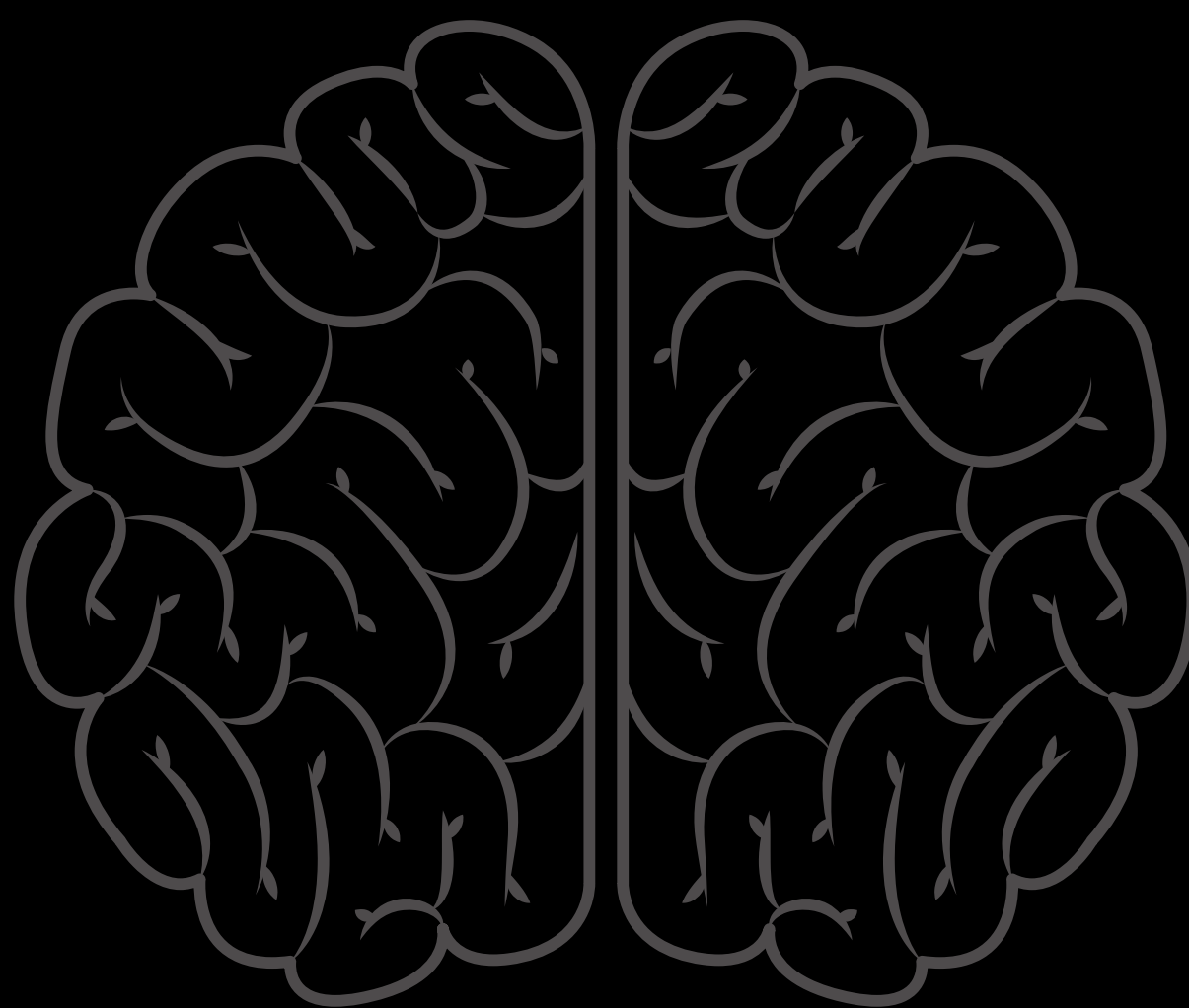


cartilha informativa em apoio ao

SETEMBRO

AMARELO



Campanha "PROAES na prevenção
ao suicídio e pela promoção de
saúde mental"

Organização:

Divisão de Assistência

Estudantil

DAE/PROAES



SETEMBRO AMARELO

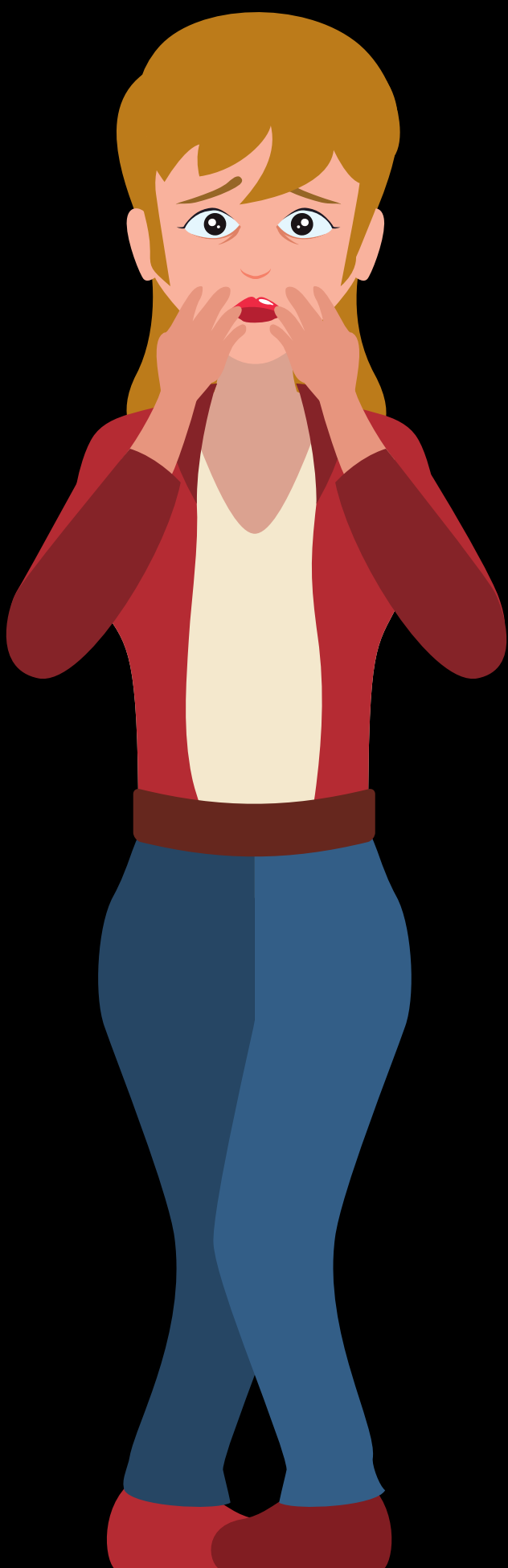
mês da prevenção ao

SUICÍDIO



Você sabia?

- Suicídio é um ato extremo de dor que envolve inúmeros fatores.
- No Brasil são registrados mais de 12 mil casos de suicídio todos os anos.
- 96.8% dos casos estavam relacionados com **transtornos mentais**
- Em 50% a 60% dos casos, a pessoa nunca tinha se consultado com um profissional de saúde mental



Campanha Setembro Amarelo

A campanha SETEMBRO AMARELO, criada em 2014, pela Associação Brasileira de Psiquiatria, é um movimento nacional que tem por objetivo prevenir e reduzir os números de suicídio no país.

O mote da campanha é a redução do estigma sobre a temática, no intuito de instrumentalizar a população sobre fatores de risco e proteção, e assim, salvar vidas.

De acordo com a cartilha "Suicídio: informando para prevenir", os dois principais fatores de risco são **tentativa prévia** e **doença mental**.



Ideação suicida, eventos estressores crônicos recentes, meios fáceis de se suicidar, impulsividade e organização de despedidas também são sinais que devem acender o alerta.

Por que falar sobre suicídio é tão importante?

Conversar sobre suicídio é um tema de saúde pública. A orientação adequada é uma forma importante de alertar a população a buscar ajuda e proceder de maneira pertinente na temática.

Ao contrário do que as pessoas pensam, falar sobre suicídio **NÃO AUMENTA** o seu risco. Uma escuta adequada pode aliviar o sofrimento, oferecer ajuda e diminuir a tensão que os pensamentos suicidas trazem.

Portanto, **EMPATIA** e **ACOLHIMENTO** são fundamentais ao conversar com alguém que já tentou ou relatar desejo de tirar a própria vida.



Conheça mitos e verdades sobre o suicídio

Mitos

"Quem quer se matar se mata mesmo"

"Falar sobre suicídio incentiva o ato"

"Só pessoas com distúrbios mentais cometem suicídio"

"Suicídio é um ato de covardia ou falta de Deus"

"Pensamentos suicidas são só um jeito de chamar atenção"

"Uma vez suicida, sempre suicida"

Verdades

Os pensamentos suicidas são ambivalentes, ou seja, desejo viver e morrer ao mesmo tempo

Suicidas estão em elevado sofrimento emocional

A maioria das pessoas que cometeu suicídio deu sinais prévios

O suicídio pode ser evitado se for dada a ajuda adequada

O suicídio também pode ser um ato impulsivo

Saúde mental: abra a cabeça!

Transtornos
Psicológicos ou
mentais...

...São uma ampla gama de condições que afetam o humor, raciocínio e comportamento.

Esses **adoecimentos** interferem no indivíduo como um todo e apresentam características e sintomas bem diferentes entre si.

Mas apesar das diferenças, tem como demanda comum a **necessidade de cuidado profissional, respeito e rede de suporte ao paciente.**

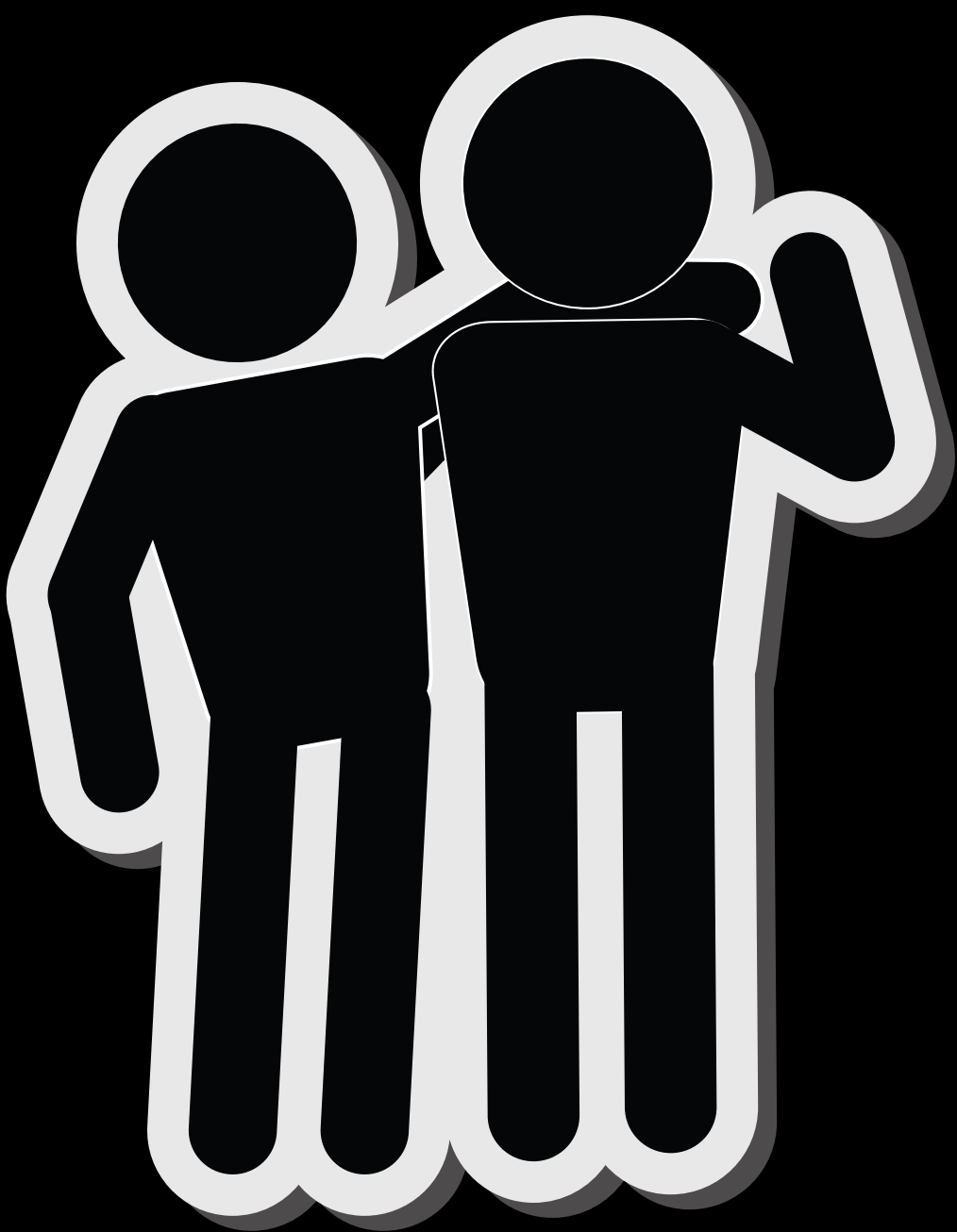
Transtornos de ansiedade, depressão, bipolaridade, esquizofrenia e etc., são doenças e não rótulos, tratados de forma adequada oferecem ao paciente uma vida de realizações e potencialidades

Infelizmente, transtornos mentais ainda são tabu



10 formas de ajudar alguém em sofrimento emocional

1. Ouça de maneira acolhedora e mostre empatia
2. Seja afetuoso e dê apoio a pessoa
3. Leve o relato a sério e veja o grau de risco da situação
4. Procure ajuda profissional



5. Não julgue ou diminua os sentimentos relatados, mesmo que você não concorde
6. Não compare com outras pessoas que foram "mais fortes"
7. Não jure segredo
8. Não deixe a pessoa sozinha
9. Evite falas como "você não está tentando o suficiente"
10. Tenha paciência

Fortaleça a saúde mental

O ingresso na Universidade é um momento importante, marcado por grandes CONQUISTAS, mas permeado por inúmeras responsabilidades, excesso de atividades e cobranças com a vida acadêmica e profissional que podem resultar em dificuldades ou adoecimento mental.

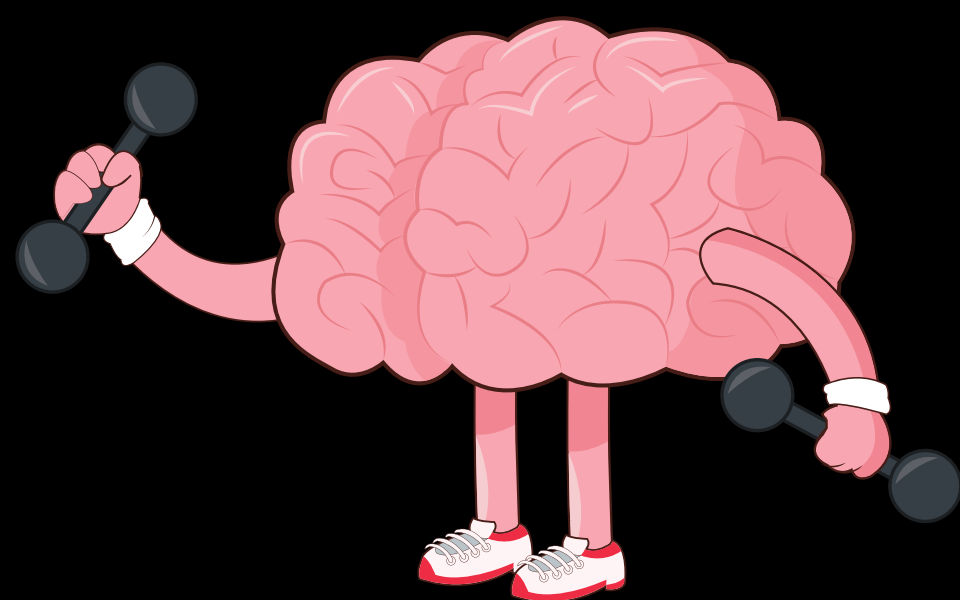
Fortaleça sua saúde mental colocando em prática alguns hábitos. Apesar de parecerem simples, eles são fundamentais para o seu bem-estar e equilíbrio emocional.

DESCANSE E REGULE SEU SONO

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA,
TIRE UM TEMPO PARA O LAZER E
AUTOCUIDADO

NÃO SE SOBRECARREGUE

ESTABELEÇA UMA REDE DE
APOIO E RELAÇÕES SAUDÁVEIS
DIALOGUE SOBRE SUAS
DIFICULDADES
PROCURE AJUDA SE PRECISO



Onde procurar ajuda

- Procure o Centro de Valorização da Vida- CVV

Ligue 188 ou fale pelo chat no site www.cvv.org.br

- Centros de Referência em Atenção Psicossocial- CAPs

Os CAPs são a rede de serviço municipal especializada em saúde mental. Procure o mais próximo do seu bairro apresentando Cartão SUS, RG, CPF, comprovante de residência e acompanhante.

- Clínicas Escolas de Psicologia

Todas as faculdades que oferecem o curso de psicologia têm uma clínica escola que oferece atendimento em valor social ou gratuito. Os atendimentos são realizados por um acadêmico de psicologia com orientação de um professor supervisor.

- Serviço de Psicologia da PROAES ou Campi do interior da UFRA

O atendimento de psicologia na Ufra, apesar de não ser um serviço de psicologia clínica, tem por objetivo fazer escuta inicial dos discentes, oferecer análise da demanda, orientação, e encaminhamento para a resolução da demanda.

Se você curtiu esse material informativo,
então dá um up, compartilha com os
amigos, familiares e os contatinhxs.
Vamos viralizar a saúde mental!

Valeu, manx!



Referências:

setembroamarelo.com (site oficial)

www.cvv.org.com (centro de valorização da vida)

paho.org (Site Organização Pan Americana de Saúde-
OPAS Brasil)

Cartilha Suicídio: Informando para prevenir. Organização
Associação Brasileira de Psiquiatria (2014)

Gestão:

Marcel Botelho (Reitor)

Janae Gonçalves (Vice-reitora)

Íris Lettiere do Socorro (Pró-reitora de Assuntos Estudantis)

Antônio Moreira (Pró-reitor adjunto de Assuntos Estudantis)

Organização:

Stéphanie C. Corrêa Rodrigues (Psicóloga Proaes)

Revisão:

Jheime Matos (Secretária Executiva PROAES)