**Campanha Setembro amarelo: o que é, como surgiu.**

Setembro ganha um cor especial em valorização à vida. O amarelo ilumina o mês e alerta sobre a importância da saúde mental e faz com que instituições se mobilizem na ação.

Assim, pessoas, coletivos, entidades, órgãos de saúde e a sociedade em geral recebe o alerta e têm a chance de participar de ações que deixam mais evidente a necessidade de falar sobre o suicídio e a saúde mental.

**Índice – neste artigo você vai encontrar as seguintes informações:**

1. O que é o Setembro Amarelo?
2. Por que o Setembro Amarelo é importante?
3. Objetivo do Setembro Amarelo
4. Como surgiu o Setembro Amarelo?
5. Diálogo e mídia
6. Centro de Valorização da Vida (CVV)
7. O que é o suicídio?
8. Fatores de risco
9. Como pedir ajuda?
10. O que não fazer se alguém próximo tem pensamentos suicidas
11. Como ajudar?
12. Sinais de alerta
13. Mitos sobre suicídio

**O que é o Setembro amarelo?**



Setembro amarelo é uma campanha do Centro de Valorização da Vida que busca trazer o diálogo sobre o suicídio para a sociedade. Desde 2015 o mês busca a conscientização e a prevenção do suicídio.

No mundo todo, aproximadamente uma pessoa se mata a cada 40 segundos. Só no Brasil, o suicídio é a quarta causa mais comum de morte de jovens. O assunto é um tabu. Não falamos dele. A mídia evita por medo de aumentar os números, as pessoas evitam por medo do assunto em si e com isso, acabamos cortando o diálogo necessário.

Falar sobre suicídio é importante. É uma questão de saúde pública e é extremamente necessário.

**Por que o Setembro amarelo é importante?**

O Setembro Amarelo é uma campanha que busca trazer o diálogo e prevenir o suicídio. 90% dos suicídios poderia ser evitado com ajuda psicológica. A maioria deles é causada por doenças mentais que não são tratadas porque muita gente nem sabe que precisa de tratamento. Aproximadamente 60% das pessoas que morrem por suicídio não buscam ajuda.

Já pensou se isso se aplicasse a outras doenças? Imagine se 60% das pessoas com fraturas não fosse ao médico ou se 60% dos pacientes com apendicite não se tratasse e você vai perceber que é estranho que tanta gente não busque ajuda. Isso porque nós, como sociedade, não falamos do assunto, não informamos as pessoas.

Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

Cerca de 17% dos brasileiros já pensou seriamente em suicídio. 4,8% deles já elaboraram um plano para isso.

**Objetivo do Setembro Amarelo**

O objetivo do mês de prevenção do suicídio é conscientizar as pessoas deste problema tão grave, que tira tantas vidas todos os anos. O setembro amarelo é um mês de diálogo. É um mês que busca criar conversas sobre o assunto, deixar as pessoas que sofrem com pensamentos suicidas saberem que elas não estão sozinhas e que a morte não é solução.

O Setembro Amarelo busca salvar vidas através da informação e da conversa sobre este assunto sério que ainda é um tabu.

**Como surgiu o Setembro Amarelo?**



A cor amarela é usada para representar o mês da prevenção do suicídio por causa de Dale Emme e Darlene Emme. O casal foi o início do programa de prevenção de suicídio “fita amarela”, ou “Yellow Ribbon” em inglês.

Em 1994, Mike Emme, filho do casal, com apenas 17, se matou. Mike era conhecido por sua personalidade caridosa e por sua habilidade mecânica. Restaurou um Mustang 68 e o pintou de amarelo. Mike amava aquele carro e por causa dele começou a ser conhecido como “Mustang Mike”.

Entretanto, infelizmente, aqueles próximos de Mike não viram os sinais e o fim da vida do garoto chegou. No dia do funeral dele, uma cesta de cartões com fitas amarelas presas a eles estava disponível para quem quisesse pegá-los. Os 500 cartões e fitas foram feitos pelos amigos de Mike e possuíam uma mensagem: Se você precisar, peça ajuda.

Os cartões se espalharam pelos Estados Unidos. Em poucas semanas começaram a aparecer ligações. Um professor de outro estado havia recebido um dos cartões de uma aluna, pedindo por ajuda. Diversas cartas chegavam de adolescentes buscando ajuda.

A fita amarela foi escolhida como símbolo do programa que incentiva aqueles que têm pensamentos suicidas a buscar ajuda.

Em 2003 a OMS instituiu o dia 10 de setembro para ser o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, e o amarelo do mustang de Mike é a cor escolhida para representar este sentimento.

**Diálogo e mídia**

Suicídio não é notícia. Isso está em livros de jornalismo. O motivo é o medo de causar o chamado “Efeito Werther”. Este fenômeno ganhou seu nome do livro “Os sofrimentos do jovem Werther”, livro do autor alemão Johan Wolfgang von Goethe, publicado em 1774. No final do livro, que possui um tom depressivo, o jovem Werther se suicida, o que levou a uma suposta onda de suicídios nos jovens europeus da época.

O efeito Werther foi comprovado cientificamente e é chamado de “suicídio por imitação”. Suicídios se tornam mais comuns quando divulgados pela mídia. Por exemplo, após as mortes por suicídio de Marilyn Monroe, em 1962, e de Kurt Cobain, em 1994, as taxas de suicídio americanas tiveram aumentos notáveis.

É por isso que a Organização Mundial da Saúde desaconselha que a mídia exponha métodos ou processos de suicídio: para evitar que esta exposição incentive outras mortes.

Entretanto, os suicídios não são **causados** pela notícia ou pelo vídeo. As pessoas que se mataram ao ver esse tipo de coisa já tinham tendências antes de assistir e se encontravam no grupo de risco. Pessoas com depressão, pensamentos suicidas, esquizofrenia ou diversas outras doenças mentais não tratadas são vulneráveis ao efeito Werther.

Falar sobre o assunto é extremamente importante justamente para que possamos reduzir o número de pessoas vulneráveis. Para que possamos evitar suicídios, o diálogo é o primeiro passo. Conversar, trazer o assunto à tona e fazer com que essas pessoas saibam que não estão sozinhas e que existem meios de tratar estas doenças.

**Centro de Valorização da Vida (CVV)**

O centro de valorização da vida é reconhecido como Utilidade Pública Federal desde a década de 70. É uma organização sem fins lucrativos e filantrópica que busca dar apoio emocional e prevenção do suicídio para quem precisa. Desde 2015, é possível entrar em contato com eles através do telefone, de maneira gratuíta.

Basta ligar para o número 188. O atendimento é anônimo e realizado por voluntários que guardam sigilo. Também é possível acessar o chat online, enviar um e-mail ou ir a um dos postos de atendimento físico.

O Setembro Amarelo foi idealizado pelo CVV em 2015 e o mês escolhido é setembro pois é o mesmo mês do Dia Mundial para Prevenção do Suicídio, realizado no dia 10 de setembro.

**O que é o suicídio?**

O suicídio é o ato de acabar com a própria vida. Ele sempre é um acontecimento complexo. A pessoa não tem como objetivo a morte, mas sim o fim do sofrimento pelo qual está passando e o único jeito que enxerga no momento para chegar nisso é através da morte.

Este sofrimento pode ter várias naturezas: culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, humilhação, entre outros.

**Se você estiver pensando em tirar sua própria vida, saiba que você não está sozinho e que existem formas de superar o sofrimento.**

Em geral, suicídios são planejados e as pessoas dão sinais. Elas avisam e pedem por ajuda de maneiras conscientes e inconscientes. Reconhecer estes sinais e ofertar apoio pode prevenir uma tentativa e começar um caminho de superação do sofrimento.

**Fatores de risco**

Existem certos fatores de risco que aumentam as chances de alguém apresentar pensamentos e tentativas suicidas. São eles:

* Tentativas anteriores;
* Abuso de substâncias;
* Ter entre 15 e 35 anos ou mais de 75 anos;
* Histórico de suicídio familiar;
* Falta de vínculos sociais e familiares;
* Doenças terminais ou incapacitantes;
* Desemprego;
* Declínio social;
* Divórcio;
* Estresse continuado.

Além disso, são fatores de risco:

**Extremos monetários**

Estudos apontam que pessoas com muitos problemas monetários ou com dinheiro demais apresentam maiores chances de tentar o suicídio.

No caso daqueles que possuem sérios problemas financeiros, o problema é óbvio, a falta de dinheiro causa estresse. Para aqueles que possuem muito dinheiro, a sensação de que existe muito a perder também pode ser um fator de estresse.

**Transtornos mentais**

Naturalmente, transtornos mentais como depressão e esquizofrenia são fatores de risco para o suicídio. O transtorno mental que mais apresenta suicídios é o transtorno de personalidade bipolar.

**Homens se matam mais, mas mulheres tentam mais**

O gênero do suicídio é um assunto delicado. A morte por suicídio é 2 vezes mais frequentes em homens do que em mulheres, mas as mulheres tentam 2 vezes mais do que os homens. Isso quer dizer que mulheres são mais afetadas pelo suicídio do que homens, mas os métodos escolhidos pelo sexo masculino são mais letais, o que faz com que eles morram com mais frequência em decorrência das tentativas apesar de mulheres tentarem mais.

**Como pedir ajuda?**



Se você está com pensamentos suicidas, é importante pedir ajuda. Fale com alguém próximo, conte para as pessoas o que passa pela sua cabeça. Ter alguém para conversar faz toda a diferença.

Se você não tem ninguém próximo com quem conversar, não hesite em ligar para 188 e conversar com um dos voluntários do Centro de Valorização da Vida. Eles estão lá para você e podem entender pelo que você está passando.

**O que não fazer se alguém próximo tem pensamentos suicidas?**

Nem sempre é fácil saber o que fazer quando alguém próximo revela ter pensamentos suicida, mas saiba que, se isso acontece, esta pessoa está se abrindo para você e isso é um passo importante para a melhora. Caso isso aconteça, ou caso perceba sinais de alerta em alguém próximo, existem algumas coisas que **não**se deve fazer.

**Condenar**

Não julgue a pessoa. Você não sabe pelo que ela está passando e ela está pedindo ajuda, portanto busque não decepcioná-la. Dizer que o suicídio é covardia ou fraqueza não é nem verdade, nem ajuda.

**Banalizar**

Lembre-se de que a maneira como sentimos as coisas é diferente para todo mundo. Aquilo que a pessoa com pensamentos suicidas está sentindo é só dela e se está levando-a a sentir-se daquela maneira, é porque é sério.

Lembre-se também de que o suicídio é extremamente complexo e não pode ser atribuído exclusivamente a um evento, mas sim a vários fatores. Não banalize nenhum deles.

**Dar opinião**

Pensamentos suicidas não são questão de opinião. Dizer que é “falta de Deus” ou que a pessoa “quer chamar atenção” não ajuda, só piora.

**Brigar**

Os pensamentos suicidas são um sintoma e não uma escolha. Fazer a pessoa sentir-se culpada só piora a situação.

**Frases de incentivo**

Dizer para a pessoa “pensar positivo” ou que “a vida é boa” não ajuda. A pessoa com pensamentos suicidas pode sentir-se ainda pior por não conseguir sentir-se melhor, achando que a culpa disso é dela, quando não é.

**Como ajudar?**

Caso perceba sinais de alerta de suicídio ou alguém próximo entre em contato para pedir ajuda, algumas coisas podem ajudar.

**Escute**

Encontre lugar apropriado e particular e escute o que a pessoa tem para falar. Deixe ela saber que você está lá para ouvir e apoiar e **escute**. Este não é o momento para oferecer soluções práticas, mas sim para escutar e estar lá pela pessoa, dando à ela a certeza de que ela não está sozinha.

**Incentive-a a busca ajuda profissional**

Abrir-se com alguém próximo é um primeiro passo importante, mas a ajuda profissional faz grande diferença e é onde é possível iniciar um tratamento. Ofereça-se para acompanhar a pessoa em uma consulta.

**Mantenha o contato**

Acompanhe a pessoa, mantenha o contato e fique por perto. Esteja lá para a pessoa e a apoie em sua doença e tratamento.

**Em caso de crises**

Se você acha que a pessoa está em perigo de se machucar no momento, entre em contato com profissionais de emergência e busque atendimento, ou consulte um familiar da pessoa para que ela fique segura.

**Sinais de alerta**

Existe o mito de que a pessoa com pensamentos suicidas não dá sinais, mas isso não é verdade e aqueles próximos podem perceber. É extremamente raro que um suicídio ocorra sem sinais. Esta lista mostra alguns destes avisos, mas eles não devem ser considerados isoladamente.

Não existe uma maneira certeira de se identificar alguém em uma crise suicida, mas detectar estes avisos pode ser a diferença entre a vida e a morte. Lembre-se de que, especialmente se muitos deles aparecerem ao mesmo tempo, você pode conversar com a pessoa sobre suicídio, o que pode ajudar.

Seja compreensivo. Estes indicadores não são ameaças ou chantagens, mas sim avisos. Converse com a pessoa e incentive a busca de ajuda profissional.

**Preocupação com a própria morte**

Quando uma preocupação com a própria morte surge de maneira repentina, pode ser um sinal. Visões negativas, ideias expressas em escrita, por fala ou desenhos, podem significar que a pessoa está pensando em suicídio.

**Comentários e intenções suicidas**

Comentários como os seguintes podem ser sinais de pensamentos suicidas:

* “Vou desaparecer”;
* “Queria nunca mais acordar”;
* “Vou deixar vocês em paz”;
* “É inútil tentar mudar, só quero me matar”.

Preste atenção se qualquer um destes comentários aparecer, especialmente se a frequência deles aumenta.

**Isolamento**

Pessoas com pensamentos suicidas tendem a se isolar, não atendendo telefonemas ou cancelando eventos e atividades, mesmo as que costumavam gostar de fazer. Preste atenção especialmente se algum isolamento surge de maneira repentina. Mesmo pessoas naturalmente mais introvertidas podem demonstrar este sinal.

**Desfazer-se de objetos**

Um sinal que costuma aparecer quando a pessoa está próxima de se suicidar é dar de presente diversos objetos pessoais e importantes. Se algum amigo com depressão ou outros sinais de repente resolver te dar uma coleção de livros, um videogame, algo de valor, desfazendo-se de objetos pessoais, fale com esta pessoa, ofereça ajuda, incentive o contato com profissionais e, se necessário, entre em contato com a família ou profissionais você mesmo.

**Tranquilidade repentina**

Outro sinal emergencial é a tranquilidade e aparente felicidade repentina. Se alguém com depressão severa de repente parece muito feliz, aqueles a seu redor podem pensar que a pessoa está melhorando quando na verdade este é um sinal alarmante.

Quando alguém com pensamentos suicidas decide que vai seguir com um plano de suicídio, a sensação de que seus problemas irão se resolver pode tirar um grande peso das costas dela, o que aparece como tranquilidade e felicidade. Esta pessoa precisa de atendimento urgente.

**Mitos sobre suicídio**

Existem alguns mitos sobre o tema que atrapalham os profissionais de saúde e aumentam os riscos de pessoas com pensamentos suicidas ficarem sem ajuda. Ter estas coisas em mente pode ajudar você a saber quais mitos sobre o suicídio podem ser prejudiciais.

**Quem ameaça não faz**

Normalmente as pessoas não se suicidam sem aviso. Elas comunicam sua intenção antes do ato, às vezes em tom de brincadeira, às vezes falando sério, mas raramente sem aviso. Portanto é importante perceber que ameaças de suicídio podem ser sérias.

**Suicidas não procuram ajuda**

Pessoas com pensamentos suicidas procuram sim por ajuda. Acabar com a própria vida é uma medida desesperada, quando a pessoa acredita estar sem opção para acabar com seu sofrimento.

**Sobreviventes de suicídio estão a salvo**

Pelo contrário, as chances de alguém tentar suicídio depois de uma tentativa frustrada são maiores do que antes. A recuperação de uma tentativa de suicídio é um momento em que se deve prestar atenção no paciente.

**Não se deve falar de suicídio**

Pelo contrário, falar de suicídio é o ideal. Conversar com alguém que tem pensamentos suicidas sobre o ato não irá fazer com que a pessoa se mate, mas abrir espaço para diálogo e informações que podem fazer toda a diferença e salvar uma vida.

**Não há como impedir**

Há como impedir, em qualquer momento. Mesmo que a decisão já tenha sido tomada pela pessoa que sofre. Sempre há como impedir e sempre existe tratamento possível para aliviar o sofrimento psicológico.

**Quem planeja se matar quer se matar**

Quem planeja um suicídio não quer acabar com a própria vida, mas sim com a dor e o sofrimento que faz com que estes pensamentos surjam. Ninguém deseja acabar com a vida simplesmente porque não quer mais ela.

**Melhora de humor significa desistência de suicídio**

Como já falamos em sinais de alerta, uma melhora significativa e repentina de humor pode ser um sinal de que a pessoa tomou a decisão de acabar com a própria vida. O conflito parece resolvido e isso dá sensação de alívio para a pessoa, portanto é importante buscar ajuda.

**Quem se suicida é fraco**

Este é um dos mitos sobre suicídio mais problemáticos, especialmente porque ajuda a alimentar a ideia de que doenças psicológicas não são doenças.

O suicida é alguém que sofre muito e não consegue enxergar esperanças. Não tem nada a ver com força ou fraqueza e dizer isso só piora.