Parte inferior do formulário

**Setembro amarelo: a importância de falar sobre prevenção de suicídio**

**4.4**

39

O Setembro Amarelo é uma campanha criada com o intuito de informar as pessoas sobre o suicídio, uma prática normalmente motivada pela depressão. Mesmo com tantos casos notórios, crescentes a cada ano, ainda existe uma expressiva barreira para falar sobre o problema.

Segundo dados recolhidos em 2012 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos, sendo 75% destes indivíduos moradores de países de baixa e média renda. Estima-se que no mundo acontece um suicídio a cada 40 segundos.

Atualmente, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idades entre 15 e 29 anos. Todos os dias, pelo menos 32 brasileiros tiram suas próprias vidas. Todos esses números poderiam ser evitados ou reduzidos consideravelmente se existissem políticas eficazes de prevenção do suicídio.

Como o Setembro Amarelo começou?

A campanha teve início no Brasil, em 2015, pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). As primeiras atividades realizadas pelo Setembro Amarelo aconteceram na capital do país, Brasília. Entretanto, já no ano seguinte várias regiões de todo o país aderiram ao movimento e também participaram.

A Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) estimula a divulgação da causa em todo o mundo no dia 10 de setembro, data na qual é comemorado o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

Esta data foi criada em 2003 pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio e pela Organização Mundial de Saúde, com o objetivo de prevenir o ato do suicídio, através da adoção de estratégias pelos governos dos países. Neste dia, realizam-se cerca de 600 atividades em 70 países do mundo salvar vidas.



Objetivos do Setembro Amarelo

O principal objetivo da campanha Setembro Amarelo é a conscientização sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e no mundo. Para o Setembro Amarelo, a melhor forma de se evitar um suicídio é através de diálogos e discussões que abordem o problema.

Suicídio é o ato de tirar a própria vida intencionalmente. Também fazem parte do comportamento suicida os pensamentos, planos e tentativas de morte, assim como os transtornos relacionados ao problema.

Durante todo o mês de setembro, ações são realizadas a fim de sensibilizar a população e os profissionais da área para os sintomas desse problema e para a saúde mental. Assim, fazendo-os entender que isso também é uma questão de saúde pública. Infelizmente para muitos, o suicídio ainda não é visto como um problema de saúde pública, mas sim uma espécie de fraqueza de conduta ou personalidade.

Como identificar alguém que precisa de ajuda e corre risco de suicídio?

Pessoas sob risco de suicídio podem:

* Apresentar comportamento retraído, dificuldades para se relacionar com família e amigos;
* Ter casos de doenças psiquiátricas como: transtornos mentais, transtornos de humor (depressão, bipolaridade), transtornos mentais de comportamento pelo uso de substâncias psicoativas (álcool e drogas), transtornos de personalidade, esquizofrenia e transtornos de ansiedade;
* Apresentar irritabilidade, pessimismo ou apatia;
* Sofrer mudanças nos hábitos alimentares ou de sono.
* Odiar-se, apresentar sentimento de culpa, sentir-se sem valor ou com vergonha por algo;
* Ter um desejo súbito de concluir afazeres pessoais, organizar documentos, escrever um testamento;
* Apresentar sentimentos de solidão, impotência e desesperança;
* Escrever cartas de despedida;
* Falar repentinamente sobre morte ou suicídio;
* Apresentar um convívio social  conturbado;
* Ter doenças físicas crônicas, limitantes e dolorosas, doenças orgânicas incapacitantes como dores crônicas, lesões, epilepsia, câncer ou AIDS;
* Apresentar personalidade impulsiva, agressiva ou humor instável.

Quais os sintomas de depressão que levam ao suicídio?

Se você está deprimido ou angustiado, sem vontade de viver, é fundamental buscar ajuda o mais rápido possível. Existem alternativas ao suicídio e buscar o auxílio adequado é o primeiro passo. Os acompanhamentos médicos e psicológicos são as maneiras mais eficazes de tratamento.

As pessoas que pensam em suicídio normalmente estão tentando fugir de uma situação da vida que lhes parece insuportável, buscando o alívio por:

* Sentirem-se envergonhadas, culpadas ou por se acharem um peso para os demais;
* Sentirem-se vítimas;
* Sentimentos de rejeição, perda ou solidão.

O que leva a comportamentos suicidas?

Os comportamentos suicidas são causados por uma situação que as pessoas encaram como devastadoras. Por exemplo:

* Depressão ou transtorno bipolar;
* Morte de uma pessoa querida;
* Trauma emocional;
* Desemprego ou problemas financeiros;
* Algum membro da família que cometeu suicídio;
* Histórico de negligência ou abuso na infância;
* Não aceitação do envelhecimento;
* Término de relacionamentos;
* Não aceitação da orientação sexual ou identidade de gênero;
* Dependência a drogas ou álcool.



Como ajudar?

Para ajudar uma pessoa com comportamentos suicidas, algumas ações são fundamentais, como:

* Ouvir, demonstrar empatia e ficar calmo;
* Ser afetuoso e dar o apoio necessário;
* Levar a situação a sério e verificar o grau de risco;
* Perguntar sobre tentativas de suicídio ou pensamentos anteriores;
* Explorar outras saídas para além do suicídio, identificando outras formas de apoio emocional;
* Conversar com a família e amigos imediatamente;
* Remover os meios para o suicídio em casos de grande risco;
* Contar a outras pessoas, conseguir ajuda;
* Permanecer ao lado da pessoa com o transtorno;
* Procurar entender os sentimentos da pessoa sem diminuir a importância deles;
* Aceitar a queixa da pessoa e ter respeito por seu sofrimento;
* Demonstrar preocupação e cuidado constante.

O que não fazer

Jamais ignore a situação de uma pessoa com comportamentos e pensamentos suicidas. Não entre em choque, fique envergonhado ou demonstre pânico. Não tente dizer que tudo vai ficar bem, diminuindo a dor da pessoa, sem agir para que isso aconteça.

A principal medida é não fazer com que o problema pareça uma bobagem ou algo trivial. Não dê falsas garantias nem jure segredo, procure ajuda imediatamente. Principalmente, não deixe a pessoa sozinha em momentos de crise nem a julgue por seus atos.

Recursos da comunidade e fontes de apoio

Para pessoas com pensamentos suicidas, os primeiras recursos ou fontes de apoio são:

* Família;
* Amigos e colegas;
* Unidades de saúde: CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Unidades de Saúde Família, Clínicas, Consultórios psicológicos, Urgências psiquiátricas.
* Profissionais de saúde: médicos, psicólogos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, auxiliares de enfermagem, agentes de saúde.
* Centros de apoio emocional: CVV (Centro de Valorização da Vida), ligue para o 188.
* Grupos de apoio.

A grande maioria das mortes por suicídios podem ser evitadas e o diálogo sobre o assunto é o melhor jeito de fazer isso. Se você ou alguém que você conhece possui pensamentos suicidas, peça ajuda.