



**EXPEDIENTE**

Prefeito Prof. Dr. José Henrique Rubo - Vice-Prefeita Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli  
Presidente da CIPA Christine Habib - Vice-Presidente da CIPA Régio Augusto Viola - Elaboração Rosângela Pereira Martins  
Membros da CIPA - Viviani Gomes de Oliveira - Nilceu Augusto Vieira  
Nivaldo Adriano Claudino - Fábio Eduardo Alves Martins - Etelvina Pinto da Silva

## SETEMBRO AMARELO

### “Falar é a solução”

Todos os anos, o suicídio aparece entre as 20 principais causas de morte em todo o mundo para pessoas de todas as idades. É responsável por mais de 800.000 mortes, o que equivale a um suicídio a cada 40 segundos. Cada vida perdida representa um parceiro, filho, pai, mãe, amigo ou colega de alguém. Para cada suicídio, aproximadamente 135 pessoas sofrem intenso luto ou são afetadas de outra forma. Isso equivale a 108 milhões de pessoas por ano que são profundamente afetadas pelo comportamento suicida. O comportamento suicida inclui suicídio e também engloba ideação suicida e tentativas de suicídio. Para cada suicídio, 25 pessoas fazem uma tentativa de suicídio e muitas outras têm pensamentos sérios de suicídio.

A prevenção do suicídio requer o esforço de todos: família, amigos, colegas de trabalho, membros da comunidade, educadores, líderes religiosos, profissionais de saúde, funcionários públicos e governos e requer estratégias integrativas que englobem o trabalho no nível individual, de sistemas e da comunidade.

O comportamento suicida é universal, não conhece fronteiras e por isso afeta a todos. Suas experiências são inestimáveis para basear as medidas de prevenção do suicídio e o fornecimento de suporte para pessoas suicidas e aqueles ao seu redor. O envolvimento de pessoas com experiência nessa temática, em pesquisas, avaliação e intervenção, deve ser central para o trabalho de todas as organizações que abordam o comportamento suicida.

No Brasil são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos. Cerca de 96,8% dos casos estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias. Com esses números, o suicídio encontra-se entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo.



#### Principais sinais de depressão:

- Tristeza profunda;
- Distúrbios do sono;
- Pensamentos negativos;
- Desinteresse e apatia;
- Baixa autoestima;
- Desleixo com a aparência;
- Dores físicas;
- Rejeição;
- Irritabilidade;
- Choro frequente;
- Falta de vontade de fazer atividades simples;
- Mudanças comportamentais bruscas;
- Rejeição a determinados assuntos.

#### Sinais de alerta do suicídio:

- Desesperança;
- Raiva, descontrole, desejo de vingança;
- Agir de forma imprudente ou se envolver em atividades de risco, aparentemente sem pensar;
- Sentir-se preso, como se não houvesse saída;
- Aumento do uso de álcool ou drogas;
- Afastar-se de amigos, família e sociedade;
- Ansiedade, agitação, incapacidade de dormir ou dormir o tempo todo;
- Mudanças drásticas de humor;
- Alguém ameaçando se machucar ou se matar ou falando em querer morrer;
- Alguém procurando maneiras de se matar, em busca de armas ou outros itens letais;
- Alguém falando ou escrevendo sobre morte ou suicídio.

É possível aumentar a conscientização sobre o problema do suicídio com ferramentas fáceis para ajudar a si mesmo e aos outros.

#### Conheça as cinco etapas que podem salvar vidas:

- Saiba reconhecer os sinais;
- Saiba como ajudar;
- Faça do bem-estar mental uma prioridade em sua vida;
- Saiba que existe ajuda e que a recuperação é possível;
- Dissemine esses cinco passos para outras cinco pessoas!

**PERGUNTE** se a pessoa está pensando em suicídio. **OUÇA** sem julgar. **Deixe a pessoa falar sem interrupção e faça com que ela se sinta ouvida. RESPONDA** com gentileza e cuidado. **Leve a pessoa a sério. ACOMPANHE** a pessoa e ofereça apoio na transição da crise para a recuperação (Tente acompanhá-la nas primeiras 24-48 horas após uma crise).