

# SETEMBRO AMARELO



**COMO SURTIU?  
PARA QUE SERVE  
ESSE TEMA?**



**Em setembro de 1994, nos Estados Unidos, o jovem de 17 anos Mike Emme cometeu suicídio. Ele tinha um Mustang 68 amarelo e, no dia do seu velório, seus pais e amigos decidiram distribuir cartões amarrados em fitas amarelas com frases de apoio para pessoas que pudessem estar enfrentando problemas emocionais**



- **Setembro Amarelo é o mês (de 1 a 30 de setembro) dedicado à prevenção do suicídio. Trata-se de uma campanha, que teve início no Brasil em 2015, e que visa conscientizar as pessoas sobre o suicídio, bem como evitar o seu acontecimento. É nesse mês que no dia 10 se comemora o dia mundial de prevenção do suicídio.**



- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 32 pessoas se suicidam por dia no Brasil, o que significa que o suicídio mata mais brasileiros do que doenças como a AIDS e o câncer.



**Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2014. O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio. Durante o mês da campanha, costuma-se iluminar locais públicos com a cor amarela.**



**O suicídio corresponde ao ato de tirar a própria vida, o que pode acontecer como resultado de conflitos internos que ocorrem ao longo da vida e, por isso, existe um maior risco de depressão, transtorno bipolar, abuso de substâncias tóxicas e traumas emocionais.**



O comportamento suicida divide-se em 3 fases: pensar em suicídio, tentativa de suicídio e consumação do ato. A pessoa que pensa em tirar sua vida, acredita que não existem soluções para os seus problemas e, normalmente, dá sinais de um desequilíbrio emocional, que pode passar despercebido por familiares e amigos.



**Podem acontecer como consequência de diversos fatores, como baixa condição socioeconômica, situações negativas durante a gravidez ou na família. O suicídio é uma das principais causas de morte no Brasil em jovens entre 15 e 29 anos, e em quase todos os casos está relacionado com algum transtorno mental.**



**Como perceber atitudes que levam uma pessoa a cometer o suicídio?**



## **Alguns sinais:**

- 1- Tristeza excessiva/ constante.**
- 2- Isolamento social.**
- 3- Mudança brusca de comportamento.**
- 4- Depressão.**
- 5- Descaso com assuntos importantes, corriqueiros.**
- 6- Falar muito sobre o tema ou fazer ameaças sobre suicídio.**



**Um transtorno é uma alteração na saúde que nem sempre está associado a uma doença propriamente dita, embora possam representar grandes incômodos para um paciente. Em sua maioria, os transtornos estão relacionados à ordem mental ou psicológica.**



**E n t ã o , t r a n s t o r n o s  
s ã o c o n d i ç õ e s d e o r d e m p s i c o l ó g i c a  
e / o u m e n t a l q u e g e r a m  
c o m p r o m e t i m e n t o n a v i d a n o r m a l d e  
u m a p e s s o a . E s s a s a l t e r a ç õ e s m e n t a i s  
s ã o t r a t a d a s , g e r a l m e n t e ,  
p o r p s i c ó l o g o s e p s i q u i a t r a s e t ã m  
a u m e n t a d o n a a t u a l i d a d e d e v i d o a  
s i t u a ç õ e s d o d i a a d i a , c o m o o e s t r e s s e .**



**Mentais são os que envolvem alterações intelectuais, emocionais, comportamentais dificultando a interação de um indivíduo no seu meio social (depressão, esquizofrenia, demência, deficiência intelectual, transtornos de psicoses, transtornos de desenvolvimento, como o autismo, e n t r e o u t r o s ) .**



**Psicológicos é quando tem uma alteração mental, como distúrbios e perturbações que prejudicam a mente, sentimentos, vida social, percepção da realidade. Podendo ocasionar problemas físicos prejudicando o bem estar e saúde da pessoa.**



**Alguns exemplos de transtornos:  
o transtorno bipolar, transtorno  
de déficit de atenção e  
hiperatividade, transtorno  
obsessivo compulsivo e  
transtorno de personalidade.**



**Outros exemplos de transtornos são: ansiedade, depressão, stress pós traumáticos, transtornos alimentares, outros. Ansiedade acomete 1 a cada 4 pessoas e gera para o indivíduo desconforto, tensão, medo, fobias, síndrome do pânico. Os sintomas podem variar de falta de ar, palpitações, suor frio, tremores, sensação de sufocamento, alternando de pessoa para pessoa.**



# SETEMBRO AMARELO

CAMPANHA EU ME CUIDO



# **Pandemia X Suicídio**



**Saúde mental fragilizada  
pela pandemia.**



# SETEMBRO AMARELO

QUANDO DEVO BUSCAR  
AJUDA?



**Pare. Respire. Pense.**

**Converse com outras pessoas.**

**Mantenha uma rotina saudável.**

**Faça uma atividade física.**

**Seja gentil com você e os outros.**

**Peça ajuda se precisar!**



# SETEMBRO AMARELO

VAMOS NOS CUIDAR??



**Fim!**



**Momento para o debate!**

