

**PROGRAMA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO E NO
TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS**

Cartilha

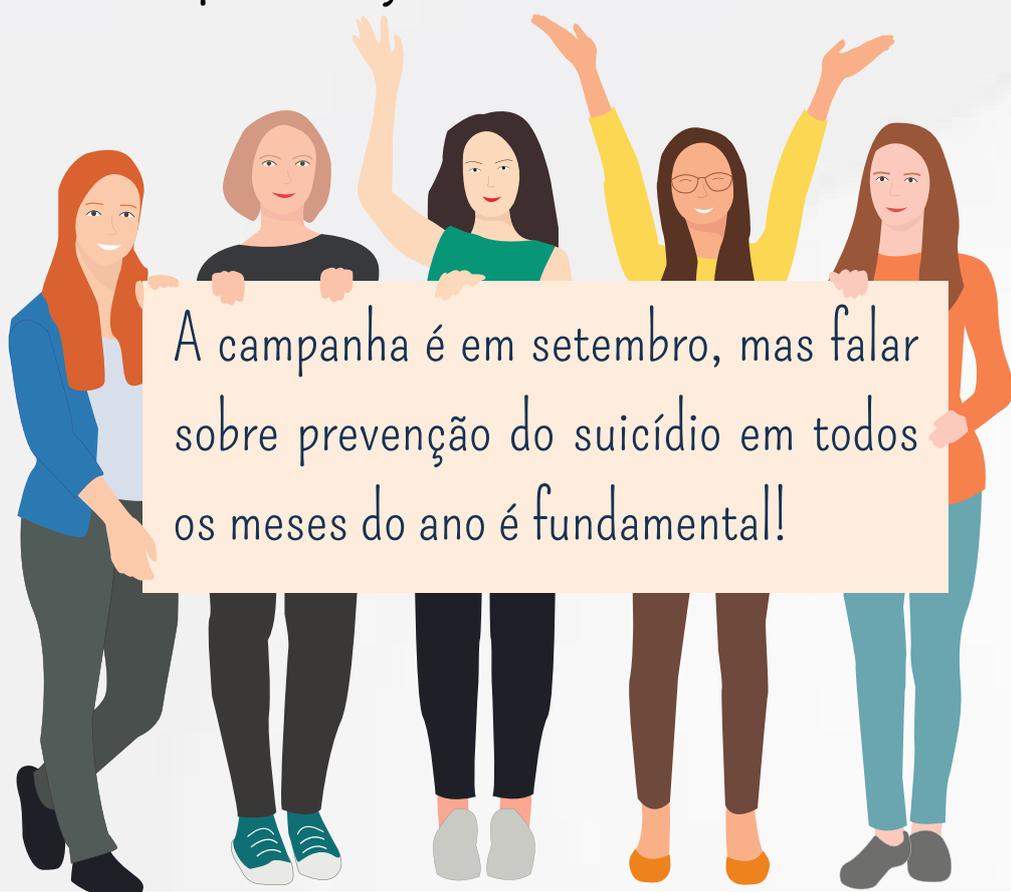
SETEMBRO AMARELO

Mês da prevenção ao suicídio

 **@hiperdiauff**



Com a proposta de associar a cor ao mês do dia mundial da prevenção ao suicídio (10 de setembro), Setembro Amarelo é o mês dedicado à campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio (CVV, 2021).



A campanha é em setembro, mas falar sobre prevenção do suicídio em todos os meses do ano é fundamental!

De acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicadas em 2021, o suicídio continua sendo uma das principais causas de morte no mundo (OPAS, 2021).



Em 2019 mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio, sendo essa a causa de 1 em cada 100 mortes, o que levou a OMS a produzir novas orientações para ajudar os países a melhorarem a prevenção e atendimento a essa população (OPAS, 2021).





SINAIS DE ALERTA

- Desejo de morrer;
- Sentimento de vazio;
- Falta de esperança e tristeza extrema;
- Sentir-se preso, sem razão para viver, ansioso e agitado;
- Sentimento de raiva ou de dor insuportável;
- Discurso de despedida;

(FERNANDES, 2021)



SINAIS DE ALERTA

- Distribuir itens importantes ou fazer testamentos;
- Ter atitudes arriscadas, como dirigir em alta velocidade;
- Usar maior quantidade de álcool e drogas;
- Dormir demais, como fuga da realidade;
- Ter pensamentos repetitivos e comer mais ou menos que o normal;

(FERNANDES, 2021)



SINAIS DE ALERTA

- Apresentar alterações extremas de humor com desejo de permanecer isolado na maior parte do tempo;
- Pensar nas formas de se matar;
- Produzir autolesões ou envolver-se em outros comportamentos de risco;
- Ouvir vozes de comando.

(FERNANDES, 2021)

COMO AJUDAR UMA PESSOA A EVITAR O SUICÍDIO?

Não fazer julgamento;

Escutar e acolher a dor da pessoa;

Não deixar a pessoa sozinha;

Evitar acesso a armas, objetos cortantes, cordas, álcool e drogas;

Levá-la a uma ajuda especializada/ a uma unidade de saúde.



(FERNANDES, 2021)

VOCÊ CONHECE O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)?

Com intuito de prevenir o suicídio o CVV realiza apoio emocional, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar. Trata-se de algo mantido sob total sigilo, que pode ocorrer por telefone, e-mail ou chats, disponível 24 por dia, todos os dias (CVV, 2021).

LIGUE 188

 @hiperdiauff



REFERÊNCIAS

CVV – Centro de Valorização da Vida. SETEMBRO AMARELO, MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-mes-de-prevencao-do-suicidio/>. Acesso em: 03 de set. de 2021.

FERNANDES, Milena. Setembro Amarelo: prevenção ao suicídio deve ser realizada de forma conjunta, orienta psiquiatra. GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2021. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2021/09/01/setembro-amarelo-prevencao-ao-suicidio-deve-ser-realizada-de-forma-conjunta-orienta-psiquiatra/>. Acesso em: 03 de set. de 2021.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Uma em cada 100 mortes ocorre por suicídio, revelam estatísticas da OMS. 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2021-uma-em-cada-100-mortes-ocorre-por-suicidio-revelam-estatisticas-da-oms>. Acesso em: 01 de set. de 2021.

EQUIPE

COORDENADORA: DRA. SUELY LOPES DE AZEVEDO.

VICE-COORDENADORA: DRA. ALINE SILVA DA FONTE SANTA ROSA DE OLIVEIRA.

BOLSISTAS: HÉRICA FÉLIX DE OLIVEIRA, JULIANA DA SILVA PARENTE, LARISSA MENEZES BONCOMPAGNI E NATÁLIA ANISIA COSTA MARQUES.