

# SETEMBRO

# Amararelo

**MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

“

**CABE LEMBRAR QUE O SUICÍDIO É UM FENÔMENO COMPLEXO E MULTIFATORIAL E O POSSÍVEL AUMENTO NO SEU NÚMERO DE CASOS, EM UMA SITUAÇÃO DE PANDEMIA, PODE ESTAR RELACIONADO A DIFERENTES FATORES COMO: MEDO, ISOLAMENTO, SOLIDÃO, DESESPERANÇA, ACESSO REDUZIDO A SUPORTE COMUNITÁRIO E RELIGIOSO/ESPIRITUAL, DIFICULDADE DE ACESSO AO TRATAMENTO EM SAÚDE MENTAL, DOENÇAS E PROBLEMAS DE SAÚDE, SUICÍDIOS DE FAMILIARES, CONHECIDOS OU PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

**(REGER, STANLEY & JOINER, 2020 APUD CARTILHA FIOCRUZ: SUICÍDIO NA PANDEMIA COVID-19, 2020)**

”



DIVISÃO TÉCNICA DE PREVENÇÃO À DOENÇAS E PROMOÇÃO À SAÚDE

**#Juntos  
somos  
fortes+**

## DEVEMOS NOS ATENTAR A ALGUNS FATORES DE RISCO

- SENTIMENTO DE TRISTEZA, BAIXA AUTOESTIMA E IMPOTÊNCIA;
- TENTATIVAS PRÉVIAS DE SUICÍDIO;
- RELATOS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA (HUMILHAÇÃO, AGRESSÕES VERBAIS), FÍSICA, SEXUAL OU NEGLIGÊNCIA;
- PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E/OU DE SEUS FAMILIARES, ESPECIALMENTE A DEPRESSÃO E ANSIEDADE;
- USO DE ÁLCOOL E/OU OUTRAS DROGAS;
- HISTÓRICO FAMILIAR DE SUICÍDIO;
- AMBIENTE FAMILIAR HOSTIL;
- FALTA DE SUPORTE SOCIAL E SENTIMENTOS DE ISOLAMENTO SOCIAL;
- SOFRIMENTO E INQUIETAÇÕES SOBRE A PRÓPRIA SEXUALIDADE;
- INTERESSE POR CONTEÚDOS DE COMPORTAMENTO SUICIDA OU AUTOLESÃO EM REDES SOCIAIS VIRTUAIS.
- ISOLAMENTO AFETIVO E SENTIMENTO DE SOLIDÃO;
- SENTIMENTO DE DESAMPARO E DESESPERANÇA;
- AUTODESVALORIZAÇÃO;
- AQUISIÇÃO DE MEIOS PARA MORRER DE SUICÍDIO;
- EXPOSIÇÕES FREQUENTES A SITUAÇÕES DE RISCO;
- PROBLEMAS DE RELACIONAMENTOS;
- DOENÇAS;
- APOSENTADORIA;
- ABANDNO FAMILIAR.

FONTE (CARTILHA FIOCRUZ: SUICÍDIO NA PANDEMIA COVID-19, 2020)



# SETEMBRO

# Amarêlo

MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

**#Juntos  
somos  
fortes+**

**CONTATOS – NA BUSCA DE AJUDA...**

**Ligue 188 ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)**

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo.

**PROCURE**

Centros de atendimento psicológico no seu bairro, como os CAPS

**Ligue 192**

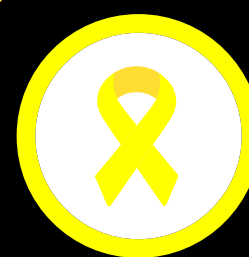
**(SAMU)**

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência

**Ligue 3003-3933**

Contato do Saúde Recife para informações sobre a rede credenciada, com clínicas que prestam atendimentos em psicologia e psiquiatria)

Outros contatos: 0800 28 12345  
3355-1605 (Informações sobre saúde mental - horário comercial)



**SETEMBRO**

**Amarêlo**

**MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

#Juntos  
somos  
fortes+

## SUGESTÃO DE ATIVIDADES PARA ALIVIAR A ANSIEDADE NA PANDEMIA

1

### CRIE UMA ROTINA

Programe uma rotina diária/semanal com atividades planejadas;

2

### DIMINUA A AUTOCOBANÇA

Tudo bem não fazer tudo, ainda mais diante ao cenário atual em que se circula um discurso de "produção";

3

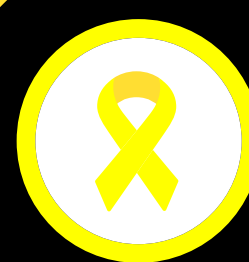
### SE CUIDE

Procure realizar atividades prazerosas, cuidados com a pele, alimentação, meditação, faça exercícios, dance etc. (Libere endorfina);

4

### PROCURE CONTEÚDOS QUE TE FAZEM BEM

Leia um livro, assista filmes/séries/documentários, faça um curso do seu interesse...práticas que elevem sua autoestima.



**SETEMBRO**

**Amarelo**

**MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

**#Juntos  
somos  
fortes+**

**PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO DA POPULAÇÃO, DOS SISTEMAS DE SAÚDE E DA SOCIEDADE EM GERAL É INDISPENSÁVEL NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO, UMA VEZ QUE AO FORNECER INFORMAÇÕES COERENTES E CONSISTENTES, OS MITOS E CRENÇAS SOBRE O FENÔMENO SÃO RECONSTRUÍDOS, OFERECEM-SE POSSIBILIDADES DE CUIDADO E ASSISTÊNCIA ÀQUELES QUE DELA NECESSITAM (WHO, 2014 APUD CARTILHA FIOCRUZ: SUICÍDIO NA PANDEMIA COVID-19). O TEMA SE TORNA MENOS DOLOROSO E A POPULAÇÃO PASSA A ENCARÁ-LO COM MAIS CONSCIÊNCIA E RESPONSABILIDADE, SEM ESTIGMATIZAR, JULGAR OU EXCLUIR OS QUE PRECISAM DE AJUDA.**

(Cartilha Fiocruz: Suicídio na pandemia Covid-19, 2020)



**SETEMBRO**

**Amarélo**

**MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**