



**SETEMBRO**

**AMARELO**

**AMARELO**

**AMARELO**

**AMARELO**

**AMARELO**

**AMARELO**

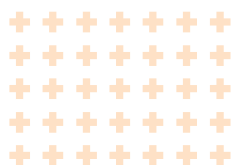
**AMARELO**



**MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO**



**ÁIO+**



# A campanha Setembro Amarelo

Criada em 2015 pela Associação Brasileira de Psiquiatria em parceria com o Conselho Federal de Medicina a campanha Setembro Amarelo tem o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a prevenção ao Suicídio. O dia oficial da campanha é sempre dia 10 de Setembro e o lema desse ano, 2022, é "A vida é a melhor escolha".

## Setembro Amarelo 2022: a vida é a melhor escolha!

"Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio, tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações apresentam-se muito restritivos, ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar ou de sair do problema. Essas pessoas pensam rigidamente pela distorção que o sofrimento emocional impõe.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente."

Fonte: [www.setembroamarelo.com.br](http://www.setembroamarelo.com.br)



Vamos aos fatos!



32 brasileiros cometem suicídio por dia. O equivalente a uma pessoa a cada 45 minutos. No mundo, a coisa piora. Alguém tira a própria vida a cada 40 segundos. Enquanto você lia estas frases iniciais, alguém se matou. Até chegar ao fim do artigo, serão mais 5 ou 6 vítimas. Por isso, o Setembro Amarelo é uma oportunidade incrível para conscientizar a população e ajudar quem está sofrendo.

A campanha acontece neste mês porque no dia 10 é celebrado o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio, com eventos apoiados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, a campanha foi criada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). A cor amarela foi escolhida pelo seu tom claro, iluminado, que remete ao sol e à vida.

E o que você pode fazer para contribuir com o Setembro Amarelo? Bom, primeiro, saiba que 9 em cada 10 suicídios podem ser evitados. A informação é da OMS, que chegou a este número analisando milhares de casos e descobrindo que 90% das mortes estão associadas à transtornos mentais. Os mais comuns são:

- Depressão
- Transtorno afetivo bipolar
- Esquizofrenia
- Dependência química

Se as causas forem tratadas corretamente, o suicídio pode ser evitado.

O CVV alerta que o melhor caminho para ajudar é conversar abertamente sobre o assunto. Quem tem um amigo ou familiar com estes problemas, deve falar claramente sobre suicídio, não usar metáforas. Acredite: isso tem um impacto poderoso.

E se é você, nosso leitor, quem tem pensamentos frequentes sobre tirar a própria vida, procure seus melhores amigos, as pessoas que te amam e ajuda especializada. O CVV mantém canais de comunicação abertos e gratuitos 24 horas por dia. Basta telefonar para o número 188.

Neste Setembro Amarelo, a AIO Corretora relaciona algumas dicas para reconhecer sintomas dos principais distúrbios relacionados ao suicídio.



## DEPRESSÃO

- Sentimento de tristeza permanente. A pessoa fica infeliz a maior parte do dia, quase todos os dias.
- Perda ou ganho de peso (em excesso, nos dois casos, e sem que a pessoa esteja tentando emagrecer ou engordar).
- Irritabilidade.
- Falta de interesse. A pessoa não se anima com o trabalho, com o lazer, com a vida social.
- A pessoa sente que é inútil, reclama que é um fardo para os outros, e que seus problemas não têm solução.
- A pessoa pensa constantemente em morte e em se matar.

## BIPOLARIDADE

- Troca rápida de humor, alternando momentos de depressão e de euforia.
- Falta de concentração em qualquer atividade. Não há foco para concluir uma tarefa.
- A pessoa se coloca em situações de risco.

## ESQUIZOFRENIA

- Alucinações e delírios.
- A pessoa não consegue se expressar com clareza. Sua fala não faz sentido.
- A pessoa não consegue mais trabalhar, estudar ou ter vida social.

## DEPENDÊNCIA QUÍMICA

- De álcool, drogas e qualquer substância química. O vício desperta um comportamento suicida tanto nos momentos de consumo excessivo de entorpecentes quanto nas fases de abstinência.

Fique atento!

O Setembro Amarelo é um período em que todos estão falando sobre o assunto. Causas e estatísticas estão na mídia, nas redes sociais, em cartazes nos pontos de ônibus e nos elevadores.

Fica mais fácil abordar amigos e familiares e ter uma conversa séria. Fica mais fácil demonstrar preocupação, carinho e apoio.





# Acho que estou com depressão, o que fazer?

Ao suspeitar que está com depressão você deve procurar um especialista médico, reconhecer que precisa de ajuda é o primeiro passo.

No portal do Ministério da Saúde você encontra informações para entender melhor o que é a depressão, as suas causas, fatores de riscos, sintomas, tipos de diagnósticos, como procurar tratamento e como prevenir a depressão.

Esperamos que esse artigo tenha feito você repensar em sua saúde mental e emocional, quando cuidamos de nós mesmos tudo fica mais leve.

**Invista em sua saúde,  
ela é o seu maior  
patrimônio**

COMPARTILHE O CONHECIMENTO COM  
TODOS QUE VOCÊ AMA. INFORMAÇÃO  
PODE SER O COMEÇO PARA DIMINUIR  
O NÚMERO DE SUICÍDIOS.





Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora