

**SETEMBRO
AMARELO**

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

**VOÇÊ
NÃO
ESTÁ
SÓ**



SETEMBRO AMARELO

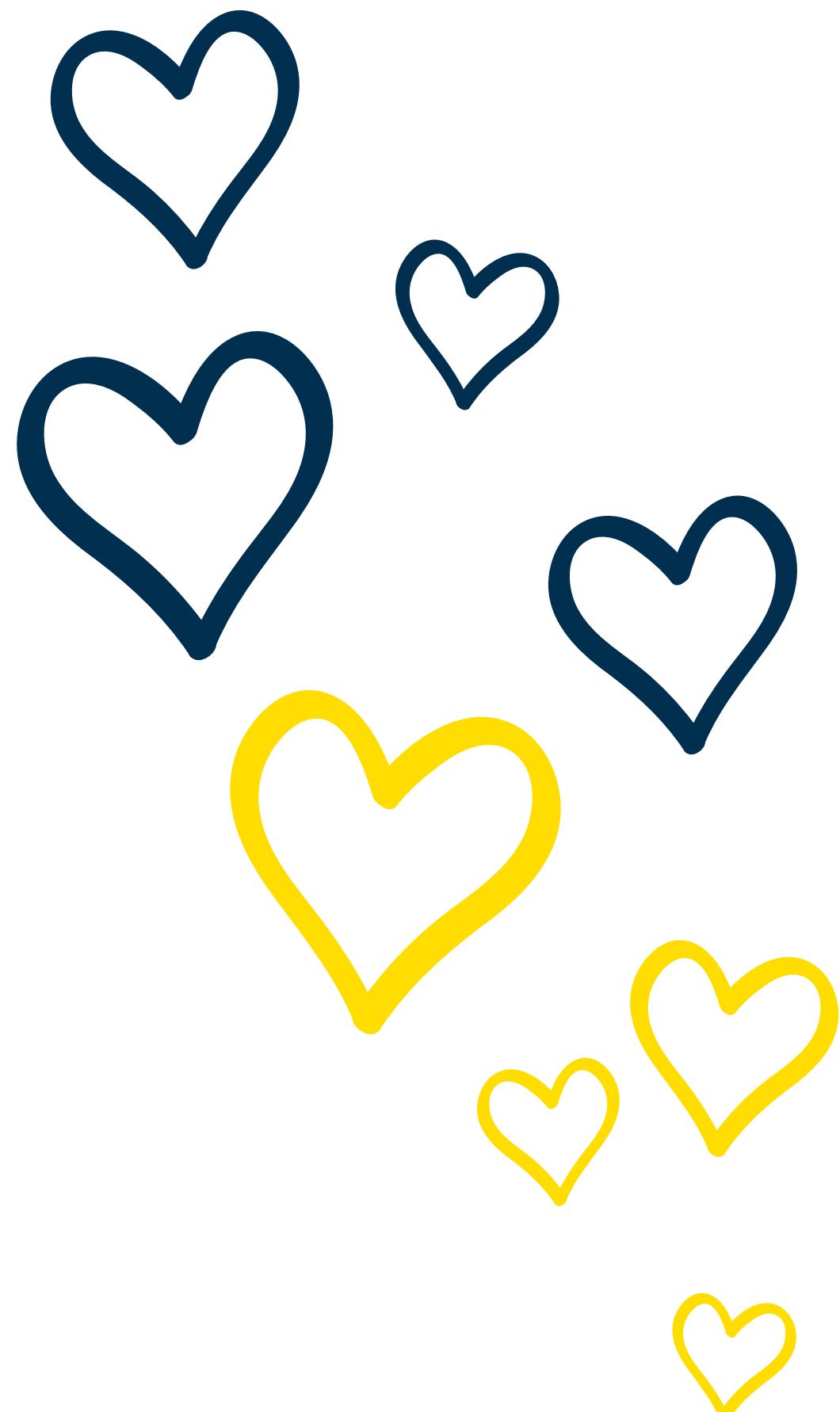
MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SETEMBRO AMARELO: CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O TEMA

O Setembro Amarelo é um movimento global de conscientização sobre a prevenção do suicídio. A iniciativa teve início no Brasil em 2015, por meio de uma parceria entre o Centro de Valorização da Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). O principal objetivo é alertar a população sobre a realidade do suicídio e mostrar que a prevenção é possível através do diálogo e da busca por ajuda.

Na PPSA, acreditamos que o bem-estar de nossos empregados é fundamental para um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de reforçar a importância da saúde mental e de incentivar o cuidado coletivo, estendendo apoio a quem precisa.



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

DADOS E REALIDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano no mundo. No Brasil, são registrados cerca de 12 mil suicídios anualmente. Esses números reforçam a urgência de falar sobre o tema. Não existe um único motivo que leve alguém ao suicídio, geralmente é o resultado de uma combinação de fatores. Alguns dos mais comuns são:

TRANSTORNOS MENTAIS

Depressão, transtorno bipolar, ansiedade grave ou esquizofrenia.

SOFRIMENTO EMOCIONAL INTENSO

Sentimentos de desesperança, solidão, dor emocional ou sensação de ser um peso para os outros.

SITUAÇÕES DIFÍCIEIS

Perdas, violência, abuso, bullying, problemas financeiros ou falta de apoio.

FALTA DE ACESSO A TRATAMENTO OU APOIO

Quando a pessoa não encontra ajuda ou sente que não será acolhida.

É importante compreender que o suicídio não deve ser visto como uma escolha simples, mas como um sinal de dor profunda.

O acolhimento, a escuta atenta e o acesso a tratamento adequado podem fazer a diferença e salvar vidas.



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

O ambiente de trabalho pode ser desafiador. Passamos boa parte do nosso dia no trabalho, e é natural que ele influencie diretamente nossa saúde física e mental.

Cuidar da saúde mental não é apenas um benefício individual, mas também coletivo: equipes mais saudáveis tendem a ser mais engajadas, criativas e produtivas.

Dentre os principais fatores de risco para a saúde mental no ambiente de trabalho, destacam-se:



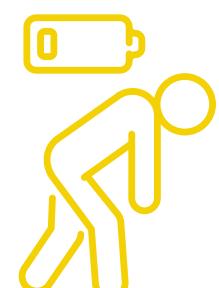
Longas jornadas e horários irregulares



Pressão por desempenho e responsabilidade



Assédio e discriminação

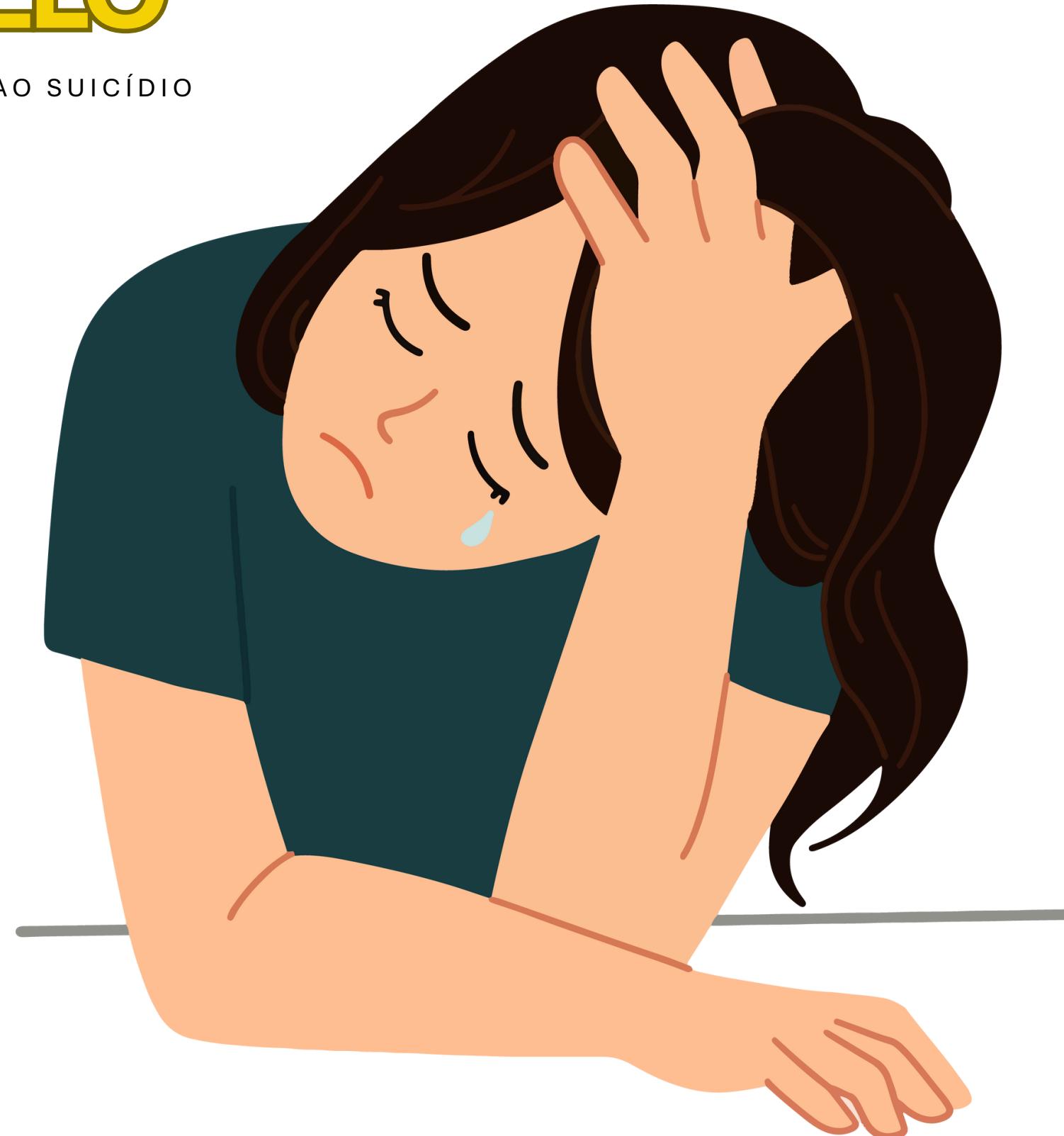


Estresse ocupacional e burnout



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



SINAIS DE ALERTA E COMO IDENTIFICAR

Reconhecer os sinais de alerta de sofrimento psíquico e ideação suicida é um passo crucial para oferecer ajuda e prevenir situações de risco. É importante lembrar que cada pessoa reage de forma diferente, e nem todos os sinais estarão presentes. Em todos os casos, a observação atenta e a empatia são fundamentais. Alguns sinais de alerta podem incluir:

- Alterações no Humor:** Tristeza persistente, irritabilidade excessiva, ansiedade, apatia, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas.
- Isolamento Social:** Afastamento de amigos, familiares e colegas de trabalho, recusa em participar de atividades sociais.
- Mudanças no Padrão de Sono:** Insônia, excesso de sono ou pesadelos frequentes.
- Alterações no Apetite:** Perda ou ganho significativo de peso, mudanças nos hábitos alimentares.
- Queda no Desempenho:** Dificuldade de concentração, perda de produtividade, erros frequentes no trabalho.
- Falta de Higiene Pessoal:** Descuido com a aparência e higiene.

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

- Expressões de Desesperança:** Falar sobre não ter futuro, sentir-se um peso para os outros, expressar desejo de morrer ou de desaparecer.
- Comportamentos de Risco:** Abuso de álcool ou drogas, automutilação, comportamento imprudente.
- Despedidas:** Fazer testamentos, doar bens, despedir-se de pessoas de forma incomum.
- Aumento da Ansiedade ou Agitação:** Inquietação, nervosismo, dificuldade em relaxar.

É importante ressaltar que a presença de um ou mais desses sinais não significa necessariamente que a pessoa está em risco de suicídio, mas indica que ela pode estar passando por um momento difícil e precisa de apoio.



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

A IMPORTÂNCIA DA ESCUTA ATIVA

No ambiente de trabalho, somos parte de uma comunidade. A observação atenta dos colegas e a disposição para uma escuta ativa podem fazer toda a diferença. Se você notar algum desses sinais em um colega, não hesite em se aproximar com empatia e oferecer ajuda.

Lembre-se:



1. Observe mudanças de comportamento

Fique atento aos sinais.



2. Ofereça apoio emocional

Mostre que você está disponível para conversar e que se importa com a pessoa.



3. Ouça sem julgar

Deixe a pessoa falar e expor suas emoções sem interrompê-la, ouça com empatia.



4. Acompanhe regularmente

Envie mensagens, ligue ou faça visitas para mostrar que a pessoa não está sozinha.

SE PRECISAR, LIGUE 188

SETEMBRO AMARELO

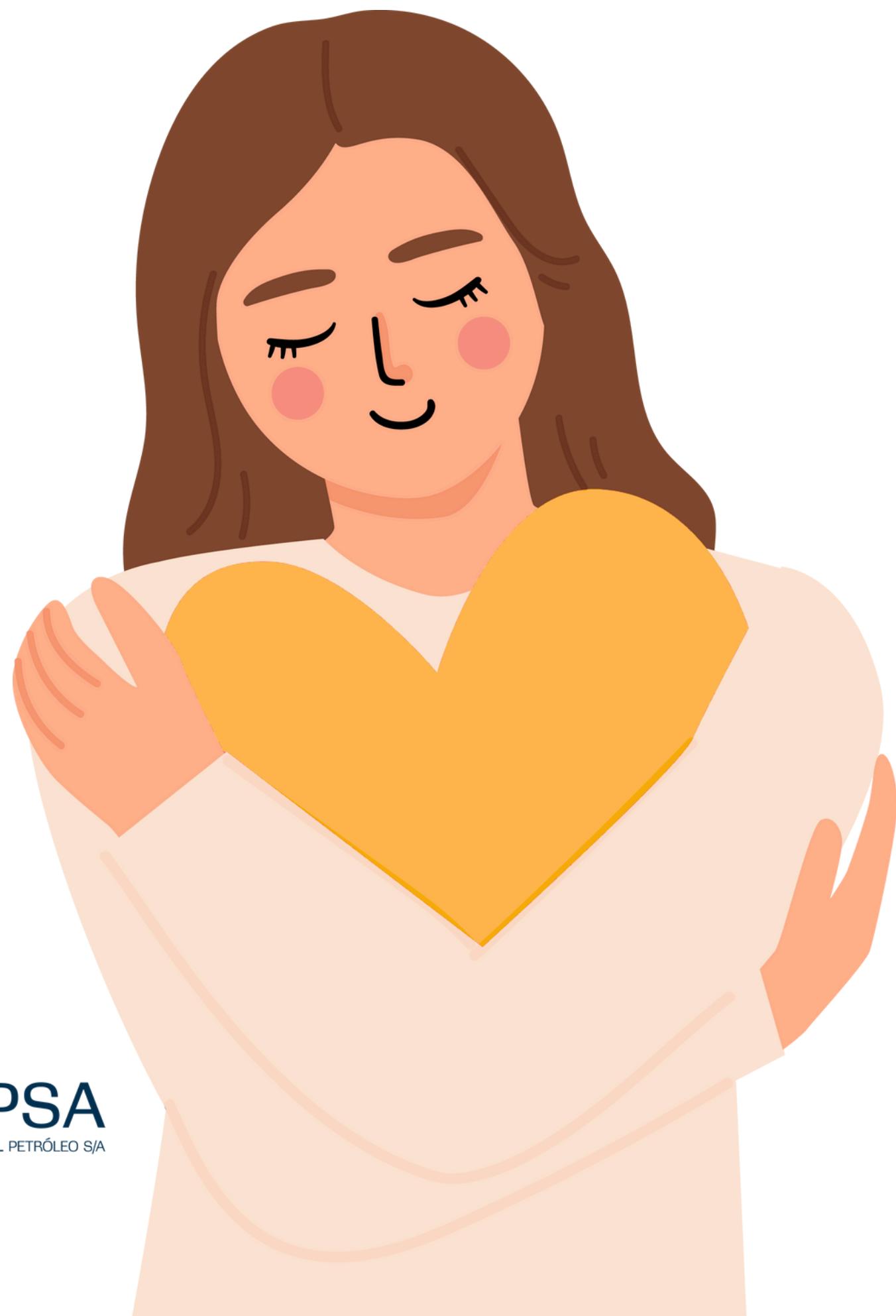
MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

Conciliar vida pessoal e profissional pode ser um desafio, mas é fundamental. Quando estamos bem, física e emocionalmente, nosso trabalho e nossas relações fluem de forma mais leve e produtiva.

Cuidar da saúde mental é um processo contínuo que envolve a adoção de práticas de autocuidado e a busca por um equilíbrio entre as diversas áreas da vida. Lembre-se que autocuidado não é um luxo e sim uma necessidade.

A seguir, destacamos alguns pontos essenciais que podem ajudar você a cuidar melhor da sua saúde mental no dia a dia.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

1



EXERCÍCIO FÍSICO

A prática regular de atividades físicas libera endorfinas, que são hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar.

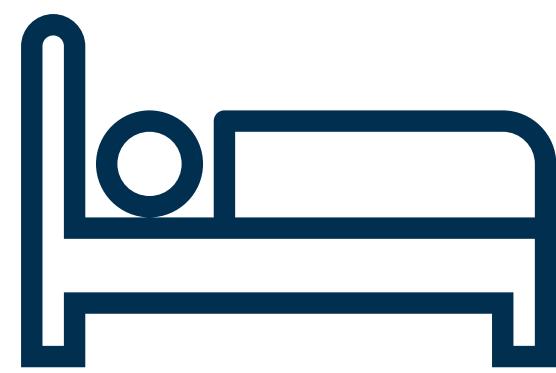
2



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes impacta diretamente o funcionamento do cérebro e o humor.

3



QUALIDADE DO SONO

O sono reparador é essencial para a saúde mental. Descanse em um ambiente propício e evite telas antes de dormir.

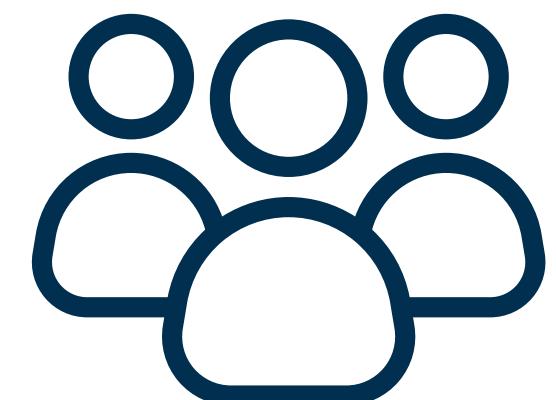
4



HOBBIES

Dedique tempo a atividades que lhe tragam prazer e relaxamento, como ler, ouvir música, pintar ou praticar um esporte.

5



CONEXÕES SOCIAIS

Compartilhar experiências e sentimentos com pessoas de confiança fortalece os laços e oferece suporte emocional.

6



MEDITAÇÃO

Práticas de atenção plena podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover a calma interior.

TÉCNICAS DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE

1



Técnicas de Respiração

Exercícios de respiração profunda podem acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade em momentos de tensão.

2



Organização e Planejamento

Organizar tarefas e estabelecer prioridades pode diminuir a sensação de sobrecarga e aumentar a produtividade.

3



Definição de Limites

Aprenda a dizer "não" quando necessário e a estabelecer limites saudáveis entre a vida profissional e pessoal. Evite levar trabalho para casa ou estar constantemente conectado.

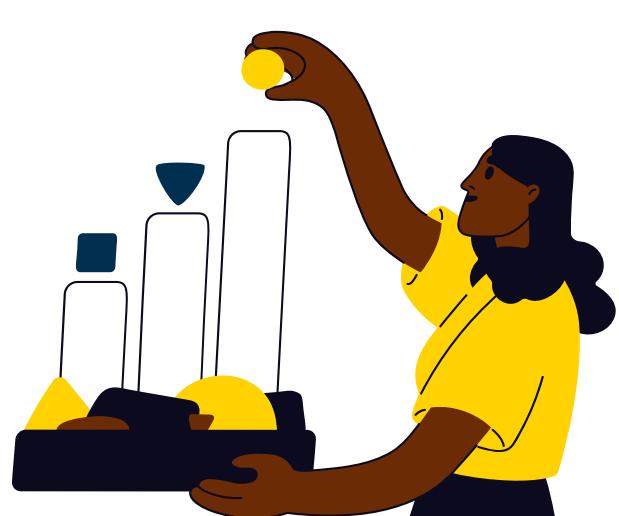
4



Pausas e Descanso

Faça pequenas pausas durante o expediente para alongar, respirar ou simplesmente desconectar por alguns minutos. O descanso é tão importante quanto o trabalho.

5

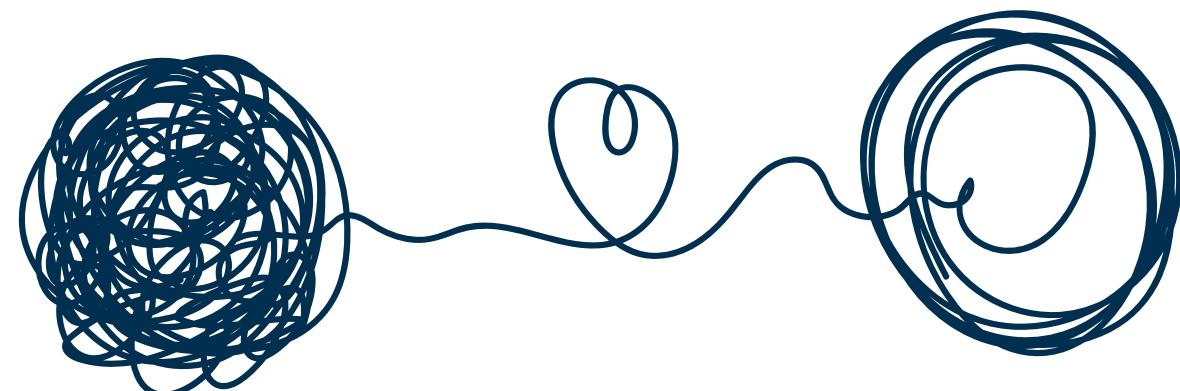


Priorização

Aprenda a priorizar o que é realmente importante em sua vida, tanto no trabalho quanto fora dele. Nem tudo é urgente e nem tudo precisa ser feito por você.

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



Terapia não é só para momentos de crise

É um espaço para:

◆ Autoconhecimento

Gestão de emoções

◆ Desenvolver resiliência

INVISTA EM VOCÊ!



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

CANAIS DE APOIO

Centro de Valorização da Vida (CVV): Oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária e gratuita todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas por dia, todos os dias.

LIGUE 188 OU ACESSE O SITE: CVV.ORG.BR

Terapia Online: Plataformas como Doctoralia, Psitto ou Zenklub, conectam pacientes a profissionais qualificados. O atendimento ocorre por videochamadas e pode ser feito de qualquer lugar, usando um computador ou celular, desde que haja uma conexão de internet estável e um local privado.

Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): A rede pública de saúde também oferece atendimento psicológico e psiquiátrico. As UBS são a porta de entrada para o sistema, e os CAPS são serviços de saúde mental abertos e comunitários, que oferecem atendimento a pessoas com transtornos mentais graves e persistentes.

Mapa Saúde Mental: Guia com os serviços públicos disponíveis por localidade, com informações confiáveis também sobre projetos gratuitos ou voluntários.

ACESSE O SITE: MAPASAUDEMENTAL.COM.BR



FAKE OU FATO



FAKE

“Pessoas que falam sobre suicídio não o fazem, querem apenas chamar a atenção.”



FATO

A maioria das pessoas que tentam suicídio dão sinais claros de suas intenções. Nunca ignore uma fala sobre suicídio, mesmo que pareça uma brincadeira ou chantagem.

FAKE

“Perguntar a alguém se ela pensa em suicídio pode induzi-la a cometer o ato.”

FATO

Perguntar diretamente sobre pensamentos suicidas pode ser um alívio para a pessoa poder falar sobre o que está sentindo e uma oportunidade para oferecer ajuda e apoio.

FAKE

“Pessoas que tentam suicídio são fracas ou covardes.”

FATO

O suicídio é um sinal de sofrimento intenso. A pessoa que tenta suicídio está em um estado onde não consegue enxergar outras saídas.

FAKE

“Uma vez que a pessoa decide cometer suicídio, não há nada que possa ser feito.”

FATO

A maioria das pessoas não quer morrer, mas sim acabar com a dor que sentem. Com o apoio adequado e o tratamento correto, é possível superar essa fase e encontrar novas perspectivas de vida.



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

