

# SETEMBRO AMARELO:

UniCesumar pela preservação  
e valorização da vida

Guia de prevenção do suicídio



# Introdução

O mês de setembro é considerado mundialmente como o mês de prevenção do suicídio, chamado também de Setembro Amarelo. O tema já foi um tabu muito maior, porém, ainda hoje existe preconceito e falta de informação sobre o assunto. Esses obstáculos acarretam em dificuldades na identificação dos sinais de que as pessoas precisam de ajuda, os quais poderiam auxiliar preventivamente.

No Brasil são registrados cerca de 12 mil suicídios por ano, no mundo são mais de 1 milhão de casos. De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em torno de 96,8% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais, sendo em primeiro lugar a depressão, seguida de transtorno bipolar e abuso de substâncias. Os números crescem a cada ano, principalmente entre os jovens.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a quantidade de casos de depressão cresceu 18% em dez anos. A OMS prevê que até 2020 a depressão será a doença mais incapacitante do planeta.

De acordo com o CVV – Centro de Valorização da Vida, diariamente ocorrem 32 suicídios no Brasil, uma média de uma morte a cada 45 minutos. É a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no mundo. Além disso, a Organização Mundial de Saúde acrescenta que, para cada suicídio, cinco a dez pessoas (familiares, amigos) são impactadas significativamente, seja de forma social, emocional ou econômica. Esse número pode ser reduzido com a conscientização das pessoas sobre a necessidade de buscar ajuda quando necessário.

Em 2018, o CVV programou diversas atividades nas diferentes cidades que atua: caminhadas, palestras, balões amarelos, pontos turísticos e edifícios públicos iluminados, distribuição de folhetos e atendimentos em locais públicos. O movimento Setembro Amarelo tem como objetivo sensibilizar e conscientizar a população sobre a questão do suicídio.

O suicídio é um fenômeno complexo, de causas variáveis, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, mas que pode ser prevenido! Saber reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou no próximo pode ser o primeiro e mais importante passo.

A campanha Setembro Amarelo é uma importante estratégia de prevenção em Saúde Mental. A conscientização da população tem provocado um aumento na procura por profissionais de saúde mental, mas ainda existe muito preconceito. O estigma social ainda é um obstáculo para recuperação e reabilitação das pessoas que sofrem de doenças mentais, pois além de precisarem lutar contra seus sintomas que muitas vezes interferem na autonomia, independência, qualidade de vida, ainda precisam lutar contra o preconceito.

A UniCesumar, que tem como missão “promover uma educação de qualidade nas diferentes áreas do conhecimento, formando profissionais cidadãos que contribuam para o desenvolvimento de uma sociedade justa e solidária”, também se preocupa com essas questões e compreende a necessidade de falarmos a respeito. Nesse sentido, o NAAC elaborou este Guia, com foco na preservação e valorização da vida.

# 1. Dados relevantes

## Ideação Suicida

Pensamentos autodestrutivos; pensamentos sobre a própria morte.

## Planejamento

Quando além da ideação, a pessoa já fez ou está fazendo planos para acabar com a própria vida (data, escrever uma carta aos familiares, local, meio letal que utilizará).

## Mitos

- Quem pretende tirar a própria vida não dá sinais e nem avisa;
- Não há formas de prevenir o suicídio;
- Quem fala sobre o suicídio só quer chamar atenção;
- Quem sobrevive a uma tentativa de suicídio está fora de perigo;
- Falar sobre suicídio pode aumentar a sua realização;
- O suicídio é sempre hereditário.;
- Os indivíduos que tentam ou cometem suicídio têm sempre alguma perturbação mental;
- Os indivíduos suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a se matar.

# Verdades

- Normalmente, os suicídios são planejados e as pessoas com essa intenção dão indícios em seu comportamento;
- A intenção suicida nunca deve ser interpretada como manipulação ou medida para chamar a atenção;
- Para prevenir o suicídio, é importante reconhecer os sinais de alerta e oferecer ajuda;
- Nem sempre o suicídio é relacionado a outros casos de suicídio na família.



# 2. Ajuda

## Como ajudar

Incentive a pessoa a buscar auxílio. Se perceber que ela está em perigo, não a deixe sozinha. Ligue para um serviço de atendimento emergencial, um profissional da área da saúde ou avise algum familiar da pessoa.

Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio. Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional, como um médico, profissional da saúde mental, conselheiro ou assistente social. Se ofereça para acompanhá-la a uma consulta.

## Onde buscar ajuda

A UniCesumar possui um departamento responsável pelo atendimento e encaminhamento em situações de crise: O **NAAC (Núcleo de Apoio Acadêmico)**, quando precisar, pode procurá-lo. O **NAI (Núcleo de Apoio Integral)**, também auxilia nessas questões atendendo não só alunos, como também docentes e colaboradores da instituição.

Caso esteja passando por alguma dificuldade, ou conheça alguém que necessite de ajuda, poderá entrar em contato com o setor da sua unidade:

# NAAC

Núcleo de Apoio Acadêmico

**Maringá:** 44 99105 7292 / [naac.maringa@unicesumar.edu.br](mailto:naac.maringa@unicesumar.edu.br)

**Curitiba:** 41 99148 6587 / [naac.curitiba@unicesumar.edu.br](mailto:naac.curitiba@unicesumar.edu.br)

**Londrina:** 43 99170 3132 / [naac.londrina@unicesumar.edu.br](mailto:naac.londrina@unicesumar.edu.br)

**Ponta Grossa:** 42 99166 5325 / [naac.pontagrossa@unicesumar.edu.br](mailto:naac.pontagrossa@unicesumar.edu.br)

# NAI

Núcleo de Apoio Integral

**NAI:** 44 3027 6360 - Ramal 1173

44 99115 4930 / [nai@unicesumar.edu.br](mailto:nai@unicesumar.edu.br)

Outra fonte de suporte é o programa de prevenção ao suicídio e transtornos emocionais “Você é insubstituível”, desenvolvido pelo Psiquiatra Augusto Cury. O programa é gratuito e pode ser acessado em: **voceinsubstituivel.com.br**.

**Outros contatos úteis:**

Centro de Valorização a Vida (CVV) – **188** / SAMU – **192**  
Polícia Militar – **190** / CAPS e Unidades Básicas de Saúde

## Referências

- BORGES, V. R.; WERLANG, B. S. G. **Estudo de ideação suicida em adolescentes de 13 e 19 anos.** Psic., Saúde & Doenças, Lisboa, v. 7, n. 2, p. 195-209, 2006. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862006000200004&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862006000200004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 29 maio 2019.
- MOREIRA, L. C. O.; BASTOS, P. R. H. O. **Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura.** Psicol. Esc. Educ., Maringá, v. 19, n. 3, p. 445-453, Dec. 2015. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572015000300445&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000300445&lng=en&nrm=iso)>. access on 29 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0193857>.
- World Health Organization (WHO). (2006). **Prevenção do suicídio: Um recurso para conselheiros.** Genebra: OMS. Recuperado de [http://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_portuguese.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf)

Diagramação e Revisão final:  
Marketing Presencial



**UniCesumar**