

SETEMBRO

Amarélo

Mês de Prevenção ao Suicídio

Cartilha orientativa para colaboradores





SETEMBRO AMARELO

Com suporte adequado é possível superar momentos difíceis!

Setembro Amarelo é uma campanha dedicada à conscientização sobre a **prevenção do suicídio**. Através da informação e do diálogo, temos a chance de salvar vidas.

Ao ler esta cartilha, você descobrirá como cada um de nós pode fazer a diferença e apoiar a construção de uma rede de suporte eficaz.

Vamos unir forças para promover a vida e oferecer esperança.

COMO PODEMOS DEFINIR O SUICÍDIO?



O suicídio pode ser definido como o ato de tirar a própria vida de maneira intencional. Trata-se de uma ação deliberada em que um indivíduo busca terminar sua existência, muitas vezes como resultado de sofrimento psicológico, emocional ou mental.



NÚMEROS

A cada 40 segundos,
alguém tira a própria vida.



PREVENÇÃO

A cada 40 segundos, 90% dos
casos de suicídio podem ser
evitados com a devida ajuda e
prevenção.



TAXAS

Suicídio é a segunda principal
causa de morte entre pessoas
de 15 a 29 anos.

A EXPERIÊNCIA DO DESESPERO

Compreendendo os sentimentos de quem considera o suicídio.



GATILHOS PARA O SUICÍDIO

Os motivos para o suicídio são variados e complexos. Muitas vezes, as pessoas buscam **aliviar a pressão** causada por sentimentos de inadequação, culpa, arrependimento, fracasso e falta de amor. Esses sentimentos podem levar a um desespero profundo, fazendo com que o suicídio pareça a única saída para o sofrimento.

AMBIVALÊNCIA E SOLIDÃO

Quem tenta o suicídio geralmente enfrenta conflitos internos intensos e ambivalência, sentindo uma **profunda solidão e isolamento**. Esses sentimentos negativos incluem o desejo de desaparecer, devido à percepção de que não há saída para a dor.

HOMENS E MULHERES

O suicídio é mais prevalente entre homens, embora as mulheres realizem mais tentativas. Além disso, pessoas homossexuais, bissexuais e transgêneros apresentam índices mais altos de suicídio, em grande parte **devido a fatores culturais e preconceitos sociais**.

COMO SER REDE DE APOIO



Ajudar alguém a desistir do suicídio é uma tarefa complexa e sensível que exige empatia, compreensão e ação imediata.

ESCUITA ATIVA

Ofereça uma escuta atenta e sem julgamentos

VALIDE OS SENTIMENTOS

Reconheça e valide o sofrimento da pessoa

OFEREÇA SUPORTE EMOCIONAL

Demonstre empatia e compreensão

ENCORAJE A BUSCA POR AJUDA PROFISSIONAL

Sugira que a pessoa procure um terapeuta, psicólogo ou psiquiatra



Sua presença e apoio podem fazer uma diferença significativa!

RECURSOS DISPONÍVEIS PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO.

Buscar apoio emocional e psicológico pode salvar vidas. Conheça alguns dos recursos disponíveis para ajudar na prevenção do suicídio.

- CVV (Centro de Valorização da Vida) - 188 - atendimento 24h via telefone ou chat.
- SAMU – 192
- Bombeiros - 193
- Caps - Centro de Atenção Psicossocial;
- SUS - Rede de Atendimento Psicossocial;
- Hospital Psiquiátrico;
- Grupos de apoio;
- Psicólogo ou psiquiatra particular.



COMO LIDAR COM A PERDA DE ALGUÉM POR SUICÍDIO



A perda de alguém por suicídio é uma das experiências mais dolorosas que alguém pode enfrentar. É importante saber que não está sozinho. Alguns sentimentos são comuns em casos de luto por suicídio. Para superá-los, é necessário apoio e paciência.

SENTIMENTOS

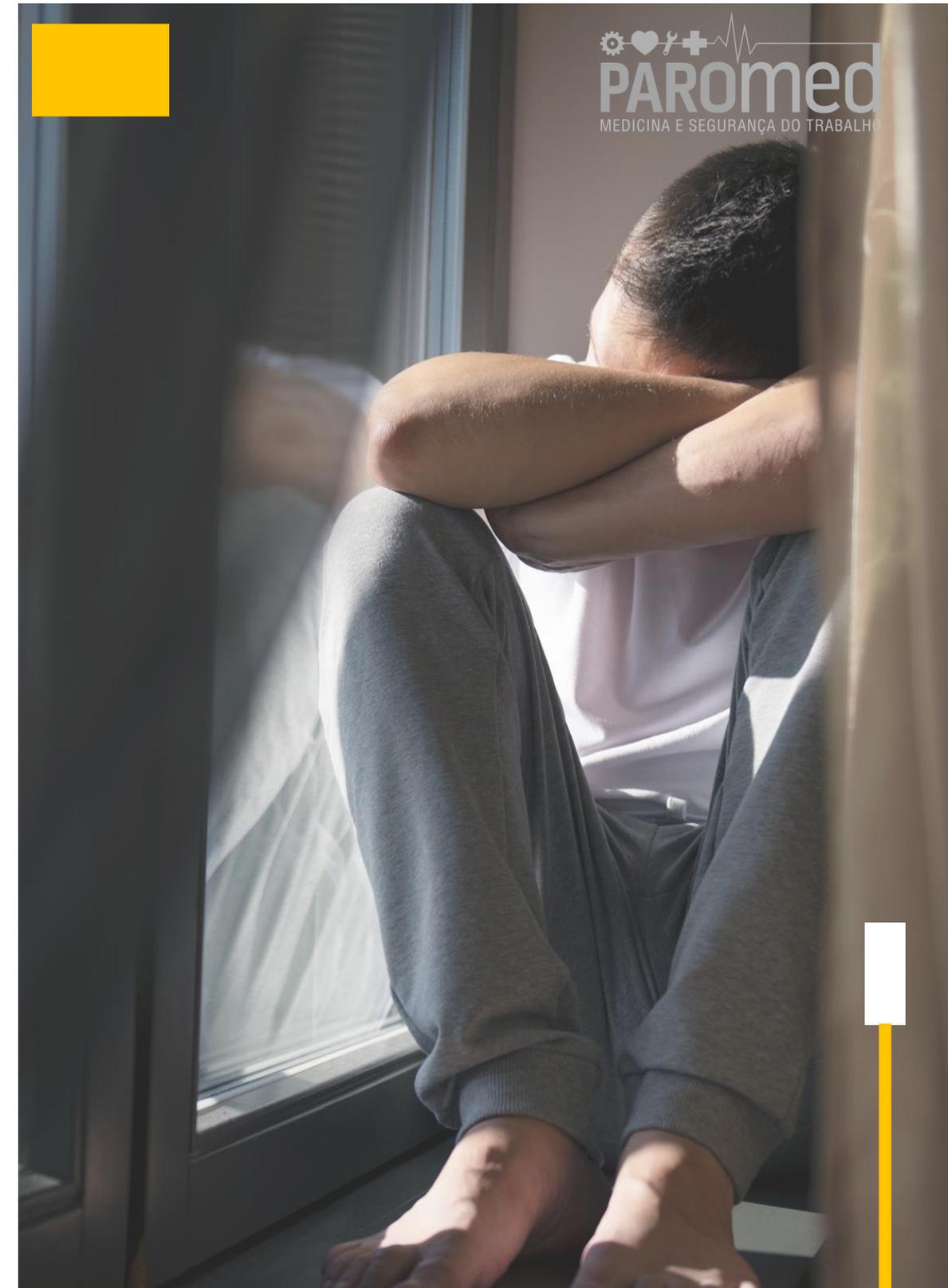
Sensação de culpa, raiva, desamparo, choque, entre outros.

APOIO

Procure apoio emocional de amigos e familiares e busque ajuda profissional.

RECURSOS

Existem diversas instituições e serviços que oferecem apoio emocional e psicológico. Busque o apoio profissional para superar o luto.





GERENCIAMENTO DE ESTRESSE PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

O estresse rotineiro no ambiente de trabalho pode prejudicar a saúde mental. Aprender como lidar com o estresse pode nos ajudar a encontrar equilíbrio e bem-estar no trabalho.

EQUILÍBRIO

Mantenha uma rotina equilibrada entre trabalho e lazer.

AUTO-CUIDADO

Pratique auto-cuidado, alimente-se bem, durma o suficiente e faça exercícios.

MEDITAÇÃO

Pratique a meditação, que pode ajudar a acalmar a mente e relaxar o corpo.





A PAROMED ESTÁ ONDE VOCÊ PRECISA



(11) 5083-8080



www.paromed.com.br



@paromed.assessoria



São Paulo – SP. Próx. ao Metrô Paraíso