

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.

**BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL
SEMPRE QUE PRECISAR.**

SETEMBRO AMARELO



ÍNDICE



SETEMBRO AMARELO

4



COMO AJUDAR?

7



SAÚDE MENTAL E TRABALHO

5



O QUE NÃO FAZER

8



MITOS

6



PEDINDO AJUDA

9

INTRODUÇÃO

Setembro é o mês de prevenção do suicídio, chamado também de Setembro Amarelo.

O suicídio é considerado pelo Ministério da Saúde como um problema de saúde pública.



SETEMBRO AMARELO

A campanha foi criada em 2015 pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) e tem o objetivo de promover a prevenção do suicídio através da conscientização e discussão do tema.

Existem muitos tabus envolvendo o suicídio, o que cria margem para invenções e interpretações erradas das causas e sintomas.

Os suicídios são evitáveis, portanto é necessário falar sobre e tornar de conhecimento público que existem sintomas, tratamento e formas de ajudar.

Fonte: cvv.org.br





SAÚDE MENTAL E TRABALHO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), um ambiente de trabalho que não é agradável para o trabalhador é um dos principais causadores e potencializadores de doenças físicas e mentais. Sem falar que depressão e ansiedade são as doenças mentais que mais atingem a população mundial.

As pessoas passam grande parte de seu tempo no local de trabalho. E hoje já sabemos que as relações interpessoais nesse ambiente têm impacto sobre a saúde mental.

Aspectos relacionais importantes como escuta, encaminhamento, e áreas da organização que oferecem apoio aos colaboradores contribuem para o equilíbrio emocional de todos.

Dicas:

Incentivo à construção de bons hábitos

Recursos de enfrentamento saudável aos conflitos

Vantagens do clima organizacional aberto e com disponibilidade ao diálogo





MITOS

- Falar sobre depressão faz com que ela piore.
- Depressão é falta de Deus.
- Depressão é mimimi.
- Se ocupasse a mente não estaria com depressão.
- Falta do que fazer.
- A pessoa que pensa em suicídio não ameaça ou fala sobre o assunto.
- Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.
- O suicídio é hereditário





COMO AJUDAR?

Fique atento a comentários do tipo:

“Vou desaparecer”; “Vou deixar vocês em paz”; “Eu queria poder dormir e nunca mais acordar”; “É inútil tentar fazer algo para mudar.”

Ofereça ajuda:

Pergunte se você pode fazer algo para ajudar – isso pode incentivar a pessoa a desabafar.

Seja um bom ouvinte: tenha empatia, ouça o que a pessoa tem a dizer sem julgar ou tentar avaliar.



RESPEITAR O QUE O OUTRO SENTE FAZ A

DIFERENÇA. OUÇA COM EMPATIA.



O QUE NÃO FAZER?

Condenar ou julgar.

Banalizar ou diminuir

Opinar

Dar sermão

Falar frases de incentivo ao suicídio.



PEDINDO AJUDA

DIGA SIM A VIDA.

BUSQUE AJUDA.

CAPS e Unidades Básicas de Saúde

CVV:

Telefone 188 (ligação gratuita)

Chat e e-mail pelo [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

Emergência: SAMU 192, UPA, Pronto-Socorro e Hospitais.

REFERÊNCIAS

CVV. Por que falar é a melhor solução? Disponível em:

<https://www.cvv.org.br/blog/porque-falar-e-melhor-solucao/>

Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Quando a vida está por um fio, falar é a melhor solução. Disponível em:

<https://www.cvv.org.br/blog/quando-a-vida-esta-por-um-fio-falar-e-a-melhor-solucao/>

Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Setembro Amarelo: como cada um de nós pode ajudar a prevenir o suicídio. Disponível em:

<https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-como-cada-um-de-nos-pode-ajudar-a-prevenir-o-suicidio/>

Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio. Disponível em:

<https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-mes-de-prevencao-do-suicidio/>

Acesso em: 26 de agosto de 2020.

SETEMBRO AMARELO. Prevenção. Disponível em:

<https://www.setembroamarelo.org.br/prevencao/>

Acesso em: 26 de agosto de 2020.

