



Setembro Amarelo

Prevenção e combate ao suicídio



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO

BAHIA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Secretária da Educação do Estado da Bahia
Adélia Maria Carvalho de Melo Pinheiro

Superintendente de Recursos Humanos - SUDEPE
Maria do Rosário da Costa Muricy

**Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde e
Valorização do Professor - PASVAP**
Elisabete Dias Assunção

Psicólogas técnicas do Programa
Ariana Arantes Vaz (CRP03/6941)
Jaqueline Noronha (CRP03/ 21463)

Educador Físico
Josmar de Jesus Silva de Souza (010689 - G/BA)

Equipe Técnica Administrativa do Programa
Ana Graziela de Jesus
Cleidenea Simões
Fernanda Batista
Jamile Teixeira

Elaboração
Michelle Stolze Bastos Freitas
CRP 03/4811

Naiara Barbosa da Cruz
CRP 03/19796

Rosana Santos Lopes de Almeida
CRP 03/18509

Tadeu Silveira Bastos
CRP 03/19444

Thaiê Leandri Boaventura S. Ferreira
CRP 03/20804
Leisle Catarine Campos
Luan Ueskley



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Setembro
Amarelo

Querido (a) leitor (a),

Essa cartilha produzida pelo Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor, tem o objetivo de promover, conscientizar e informar sobre a importante prevenção e combate ao suicídio, bem como, ampliar o conhecimento sobre a campanha Setembro Amarelo que acontece todos os anos, no mês de setembro em todo o mundo.

Por meio deste material, esperamos que você possa entender melhor os fatores de risco, sinais de alerta e estratégias de prevenção, além de conhecer os recursos disponíveis para obter ajuda e apoio.

Lembre-se, sempre, que a prevenção começa com a conscientização e ação, e que juntos podemos fazer a diferença.

Desejamos uma excelente leitura!



SUMÁRIO

- SETEMBRO AMARELO
- PORQUE A COR AMARELA
- O QUE É SUICÍDIO
- DOENÇAS X SUICÍDIO
- SINAIS DE ALERTA
- EM SITUAÇÕES DE CRISE, O QUE FAZER
- MITOS X VERDADE
- REDE DE APOIO
- ONDE BUSCAR AJUDA
- COMO FORTALECER A SUA SAÚDE MENTAL
- INDICAÇÕES
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

SETEMBRO AMARELO

A campanha "Setembro Amarelo" é uma iniciativa de conscientização da prevenção ao suicídio, que acontece mundialmente durante o mês de setembro. O objetivo da campanha é alertar a população sobre a importância de identificar os sinais de alerta de uma pessoa em risco de suicídio, bem como, incentivar o diálogo sobre o tema e oferecer informações e suporte para quem está passando por momentos difíceis.

O Setembro Amarelo foi criado a partir de uma iniciativa do Centro de Valorização da Vida (CVV), do Conselho Federal de Medicina e da Associação Brasileira de psiquiatria, que desde 2014 vem ganhando cada vez mais visibilidade, e se tornando uma importante ferramenta de prevenção do suicídio em todo o mundo.

PORQUE A COR AMARELA

A cor amarela foi escolhida como símbolo da campanha Setembro Amarelo por representar a vida, a luz e a esperança que são essenciais para quem está passando por momentos difíceis e precisando de apoio emocional, além disso, a cor amarela também remete ao sol que é a fonte de energia, vitalidade e renovação.

A ideia é que o "Setembro Amarelo" possa ser uma oportunidade para renovar a esperança de quem está passando por problemas emocionais, e para estimular o diálogo sobre o tema da prevenção do suicídio em todo o mundo.



O QUE É SUICÍDIO

O suicídio consiste em um ato de tirar a própria vida de forma intencional. É um comportamento complexo que pode ter diferentes causas, como transtornos mentais, estresse, eventos traumáticos, problemas de relacionamento, problemas financeiros, entre outros fatores. É importante lembrar que o suicídio é um problema de saúde pública, e que existem medidas de prevenção e de tratamento que podem ajudar a evitar esse comportamento.

Se você ou alguém que você conhece está passando por uma situação difícil, é importante procurar a ajuda de um profissional de saúde mental, ou entrar em contato com um dos serviços de apoio disponíveis.

(Consulte os serviços na página 13 desta cartilha)



DOENÇAS X SUICÍDIO

Existem algumas doenças mentais, e físicas, que podem aumentar o risco de uma pessoa tentar o suicídio. Alguns exemplos incluem:

- **Transtornos mentais** - Pessoas que sofrem de transtornos mentais, como depressão, transtorno bipolar, transtornos de ansiedade, esquizofrenia, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), e transtornos alimentares, podem ter um risco aumentado de suicídio.
- **Abuso de substâncias** - O abuso de substâncias, como drogas e álcool, pode aumentar o risco de suicídio.
- **Doenças crônicas** - Pessoas com doenças crônicas, como câncer, doença de Alzheimer, doença de Parkinson, doença cardiovascular e outras doenças crônicas.
- **Traumias** - Pessoas que sofreram abuso, violência, ou trauma.
- **Dor crônica** - A dor crônica pode ser uma causa significativa de sofrimento, e pode aumentar o risco de suicídio em algumas pessoas.
- **Transtorno de personalidade borderline** - O transtorno de personalidade borderline é um transtorno mental que pode aumentar o risco de comportamento suicida.
- **Esquizofrenia** - A esquizofrenia é um transtorno mental grave que pode aumentar o risco de comportamento suicida.

Fonte DSM-5

É importante lembrar que cada pessoa é única, e que o risco de suicídio é influenciado por vários fatores, incluindo condições médicas e mentais, histórico pessoal e familiar, e eventos estressantes recentes.



SINAIS DE ALERTA

Alguns sinais de alerta que podem indicar a possibilidade de uma pessoa estar pensando em cometer suicídio incluem:

- Expressar desesperança, desamparo ou desespero em relação à vida;
- Falar sobre querer morrer, ou não ter motivo para viver;
- Falar sobre sentir-se um fardo para os outros;
- Falar sobre sentir-se preso, ou sem voz em uma situação;
- Falar sobre dor emocional, ou física, insuportável;
- Mudanças seguidas de comportamento, humor, ou personalidade;
- Perda de interesse em atividades que antes eram apreciadas;
- Isolamento social, evitando contato com amigos e familiares;
- Aumento do consumo de álcool, ou de drogas.



EM SITUAÇÕES DE CRISE, O QUE FAZER?

Em situações de crise, é importante manter a calma e buscar ajuda imediatamente. Algumas medidas que podem ser tomadas incluem:

● **Entre em contato com alguns dos serviços de emergência** - Ligue para um serviço de emergência, ou conduza a pessoa em crise para o pronto-socorro mais próximo, especialmente se houver uma tentativa de suicídio, ou um comportamento de alto risco.

SAMU 192
Corpo de Bombeiros 193
Polícia Militar 190



● **Mantenha a pessoa em um ambiente seguro** - Remova objetos que possam ser usados para se machucar, como objetos pontiagudos, medicamentos, armas, etc. e procure manter a pessoa em um ambiente seguro e calmo.

● **Ouçã atentamente** - Demonstre empatia, e ouça atentamente a pessoa em crise. Não faça julgamentos, ou minimize os sentimentos dela. Isso pode ajudar a pessoa a se sentir compreendida e acolhida.

● **Ofereça suporte emocional** - Ofereça suporte emocional, fale com a pessoa em crise sobre opções de tratamento, tais como, buscar ajuda profissional, ou falar com um amigo, ou familiar de confiança.

● **Busque ajuda profissional** - Procure ajuda profissional para a pessoa em crise, tais como: psicólogos, psiquiatras ou outros profissionais que cuidem da saúde mental.

Lembre-se, é importante tratar a crise com a seriedade que ela merece, e buscar ajuda profissional para lidar com a situação da forma mais segura, e eficaz possível.



MITO X VERDADE



"Suicídio é falta de Deus."

"As pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção."

"As pessoas que tentam suicídio são fracas ou covardes."

"A maioria das pessoas que cometem suicídio o fazem de forma impulsiva."



Suicídio é um problema subjetivo, e/ou, social, grave que merece atenção e seriedade.

Falar sobre suicídio pode ser um sinal de que a pessoa está em crise, e precisando de ajuda.

Tentar suicídio é um sinal de que a pessoa está sofrendo emocionalmente, e precisa de ajuda.

A maioria das pessoas que cometem suicídio têm pensado nisso por algum tempo, e pode, até, ter tentado antes.

É importante lembrar que o suicídio é um assunto complexo e sensível, que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua idade, sexo, raça, religião ou status socioeconômico.

MITO X VERDADE



"O suicídio não pode ser prevenido."

"A maioria das pessoas que cometem suicídio têm doenças mentais graves."

"Falar sobre suicídio pode encorajar outras pessoas a cometerem suicídio."



O suicídio pode ser prevenido com tratamento de saúde mental, suporte emocional, e acesso a recursos de prevenção.

As doenças psiquiátricas são um fator de risco para o suicídio. Porém, pessoas que cometem suicídio, não têm um diagnóstico formal de doença mental.

Falar sobre suicídio de maneira responsável e sensível ajuda a prevenir o suicídio, a conscientização e o acesso a recursos de prevenção.

É importante combater os mitos e a desinformação em torno do suicídio, e fornecer apoio emocional, e tratamento adequado, para aqueles que estão sofrendo.



REDE DE APOIO

Ter uma rede de apoio é essencial para enfrentar problemas com a sua saúde mental, incluindo o risco de suicídio. Podem fazer parte da sua rede de apoio:

● **Familiares:** Membros da família podem ser uma fonte importante de apoio emocional e prático. Podem oferecer ajuda, assistência, ou simplesmente estarem presentes para conversar e oferecer conforto nos momentos difíceis.

● **Amigos:** Amigos próximos podem ser uma fonte importante de apoio emocional, oferecendo uma perspectiva diferente sobre os seus problemas. Ter pessoas em quem se pode confiar pode fazer uma grande diferença na recuperação e no bem-estar do indivíduo em sofrimento emocional.

● **Espiritualidade:** A espiritualidade pode desempenhar um papel importante na prevenção do suicídio. A crença em uma força superior pode trazer conforto e esperança em momentos difíceis.

● **Professores, Orientadores Educacionais e Conselheiros Escolares:** Podem desempenhar um papel importante na prevenção do suicídio, especialmente entre jovens e adolescentes. Eles podem ser a primeira linha de defesa para identificar sinais de alerta, e encaminhar os alunos para ajuda profissional.

● **Colegas de trabalho:** Podem identificar sinais de alerta, oferecer suporte emocional e se mostrar disponíveis para conversar e ouvir a pessoa. Por isso, é importante que todos estejam atentos e dispostos a ajudar, quando necessário.

A rede de apoio pode ser fundamental para ajudar uma pessoa que está passando por problemas emocionais a encontrar recursos e serviços de apoio, como terapia, grupos de apoio e aconselhamento psicológico.

Ressalta-se que ter uma rede de apoio consistente NÃO substitui a importância de um acompanhamento psicológico principalmente em momentos de sofrimento emocional e mental.



ONDE BUSCAR AJUDA

Centro de Valorização da Vida (CVV) - O CVV é uma organização sem fins lucrativos que oferece suporte emocional, e de prevenção do suicídio, com voluntários treinados em ouvir e ajudar pessoas que estão enfrentando crises emocionais. O atendimento é gratuito, confidencial, e 24 horas por dia.

Ligue CVV: 188

www.cvv.org.br

PM-BA: 190

cpe.rondaescolar@pm.ba.gov.br

NEPS: (71) 3103-4300

Núcleo de Estudo e Prevenção do Suicídio

Hospital Professor Edgard Santos (HUPES) - O HUPES é um hospital universitário que conta com uma equipe multidisciplinar que pode oferecer suporte em situações de crises.



(71) 3646-3400

Unidade de Emergência do Hospital Geral Roberto Santos (HGRS) - A Unidade de Emergência do HGRS possui uma equipe especializada em atendimento de emergência psiquiátrica, e pode oferecer tratamento para pessoas que estão em risco de suicídio.



(71) 3117-7540

Associação Baiana de Medicina (ABM) - A ABM oferece um serviço de apoio emocional gratuito para médicos, estudantes de medicina, e seus familiares, que estejam passando por crises emocionais ou em risco de suicídio. O atendimento é feito por psicólogos e psiquiatras.



(71) 2107-9666



Setembro
Amarelo

COMO FORTALECER A SAÚDE MENTAL



Algumas dicas para fortalecer saúde mental:

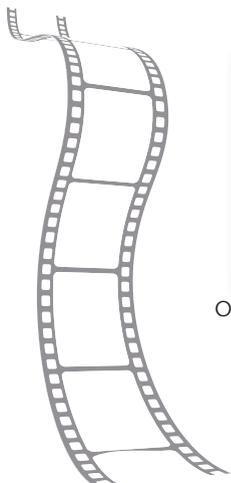
- **Cuidar da alimentação:** Uma alimentação saudável é fundamental para manter a saúde mental, e emocional, em equilíbrio. É importante incluir alimentos que ajudem a regular o humor, e evitar o consumo excessivo de açúcar, cafeína e álcool, que podem afetar o humor e o sono.
- **Praticar atividade física:** A prática regular de atividade física ajuda a reduzir o estresse, melhorar a qualidade do sono, aumentar a autoestima e liberar endorfinas, fontes que proporcionam sensação de prazer e bem-estar.
- **Descansar o suficiente:** O sono adequado é essencial para a saúde mental e emocional. É importante estabelecer uma rotina de sono regular e garantir que sejam dormidas as horas necessárias para se sentir descansado.
- **Reduzir o estresse:** O estresse pode afetar a saúde mental e emocional. É importante identificar as causas do estresse, e adotar estratégias para lidar com ele, como técnicas de relaxamento, meditação, ioga ou hobbies que proporcionem prazer e relaxamento.
- **Buscar suporte social:** Ter um suporte social forte é fundamental para a saúde mental e emocional. É importante buscar a companhia de amigos, familiares e pessoas que promovam bem-estar e apoio emocional.
- **Buscar ajuda profissional:** Um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra, pode ajudar a identificar, e tratar, problemas de saúde mental, fornecer suporte emocional e ensinar estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade.
- **Praticar o autocuidado:** Praticar o autocuidado envolve fazer coisas que promovam o bem-estar emocional, cuidar da aparência pessoal, reservar um tempo para si mesmo, dentre outras atividades, que proporcionem prazer e relaxamento.

É importante lembrar, que a prevenção ao suicídio requer uma abordagem multidisciplinar, e que o tratamento pode variar de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa.



Setembro
Amarelo

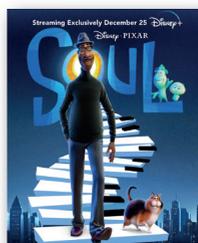
INDICAÇÕES



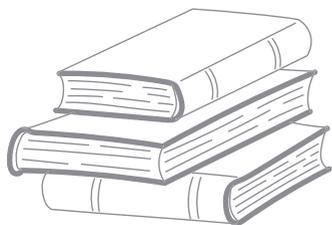
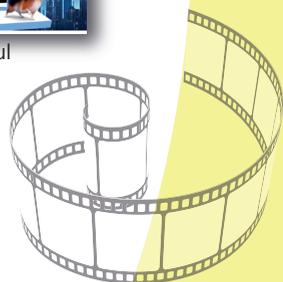
O céu da meia-noite



O chamado da floresta



Soul



O homem que buscava sua sombra



Por lugares incríveis



Lembre-se que alguns desses filmes podem conter gatilhos emocionais para pessoas que já passaram por experiências difíceis, por isso, é importante avaliar se você se sente confortável para assisti-los e, caso necessário, busque ajuda profissional antes ou depois de assistir.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde. Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental. 2017. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em 20 de fev 23.

Centro de Recursos de Prevenção do Suicídio. Disponível em: <https://www.sprc.org/>. Acesso em 20 de fev 23.

Centro de Valorização da Vida CVV. Disponível em www.cvv.org.br. Acesso em 20 de fev 23.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Ministério da Saúde do Brasil. Guia prático para prevenção do suicídio. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2018/fevereiro/16/2018-009-A-Gr-AF-Guia-pratico-prevencao-suicidio.pdf>. Acesso em 20 de fev 23.

Prevenção do suicídio: um manual para médicos clínicos gerais e outros profissionais de saúde mental. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44696/9789241597906_por.pdf. Acesso em 20 de fev 23.

Prevenção do suicídio: um imperativo global. Organização Mundial de Saúde. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/. Acesso em 21 de fev 23.

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

Para o professor ou servidor em geral solicitar o acolhimento individual, basta nos enviar um e-mail para **saudedoprofessor@nova.educacao.ba.gov.br** com as seguintes informações:

- Nome completo
- Unidade escolar
- Matrícula
- CPF
- Função
- NTE
- Município
- Telefones de contatos



 @saudedoprofessor

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA – SEC
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS DA EDUCAÇÃO - SUDEPE
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA E SAÚDE AO SERVIDOR – CASS
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR - PASVAP



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

5ª AVENIDA, Nº 550, CENTRO ADMINISTRATIVO DA BAHIA – CAB
SALVADOR, BAHIA, BRASIL.

CEP: 41.745-004

TEL: (71) 3115-1449/ 3115-1448