



# SETEMBRO Amarélo

**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES BÁSICAS SOBRE SAÚDE MENTAL  
MUNICÍPIO DE IGREJINHA**



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024



# O que é o Setembro Amarelo?

Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2015.



O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio dirigindo seu carro amarelo, em 1994.

O mês de setembro foi escolhido para a campanha, pois desde 2003 o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024





# Como prevenir?

- Manter a autoestima elevada;
- Buscar ter bom suporte familiar;
- Ter laços sociais bem estabelecidos com família e amigos;
- Manter a religiosidade independente da afiliação religiosa;
- Estar empregado;
- Estabelecer o senso de responsabilidade com a família;
- Desenvolver a capacidade de adaptação;
- Desenvolver a capacidade de resolução de problemas;



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.

GESTÃO 2021 - 2024



# Onde encontrar ajuda?

Centro de Valorização da Vida - **Número 188**  
Disponível 24 horas por telefone e no seguinte  
horário por chat:

Segunda a Quinta - 09h00min às 01h00min  
Sexta-feira - 15h00min às 23h00min  
Sábado - 16h00min às 01h00min  
Domingo - 17h00min às 01h00min

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Igrejinha.

Endereço: R. Profa. Marli Berlitz, 54 - Figueira, Igrejinha - RS.  
Horários: Segunda à sexta-feira, das 8h00min às 18h00min



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024



# Como ajudar?

Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre suicídio.

Deixe a pessoa saber que você está lá para ouvir. Ouça-a com a mente aberta e ofereça o seu apoio com calma e equilíbrio.

Indique ajuda de profissionais habilitados, pois eles terão as ferramentas mais eficazes para a solução de cada caso.



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.

GESTÃO 2021 - 2024



# Fatores de risco para o suicídio: Como identificá-los?

Idade: jovens entre 15 e 30 anos e idosos;

Doenças clínicas crônicas debilitantes;

Gênero: homens suicidam três vezes mais que mulheres, mas elas tentam três vezes mais do que eles. Também há a presença de conflitos em torno da identidade sexual;

História familiar e genética: risco de suicídio aumenta entre aqueles com história familiar de suicídio ou de tentativa de suicídio;



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024



# Fatores de risco para o suicídio: Como identificá-los?

Componentes genéticos e ambientais envolvidos: risco de suicídio aumenta entre aqueles que foram casados com alguém que se suicidou;

Eventos adversos na infância e na adolescência: maus tratos, abuso físico e sexual, pais divorciados, transtorno psiquiátrico familiar, etc;

Entre adolescentes, o suicídio de figuras proeminentes ou de indivíduo que o adolescente conheça pessoalmente;



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.

GESTÃO 2021 - 2024



# *Fatores de risco para o suicídio: Como identificá-los?*

Conflitos familiares, incerteza quanto à orientação sexual e falta de apoio social;

Sentimentos de desesperança, desespero, desamparo e impulsividade;

Aposentados;

Moradores de rua;



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024





# Fatores de risco para o suicídio: Como identificá-los?

Desempregados com problemas financeiros ou trabalhadores não qualificados: maior risco nos três primeiros meses da mudança de situação financeira ou de desemprego;

Indivíduos com fácil acesso a meios letais;



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024



# Identificados, o que fazer?

Após identificados algum dos fatores acima, ou mais de um, é necessário prestar atenção ao indivíduo e suas posturas, tomadas de decisões e atitudes.

Focando nos dois principais fatores de risco, doença mental e tentativa de suicídio prévia, se faz fundamental encaminhar o indivíduo para uma avaliação psiquiátrica.



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024



# Identificados, o que fazer?

## Algumas das expressões que denotam o comportamento suicida são:

- “Nada mais parece fazer sentido, há apenas uma dor tão pesada que carrego e que não consigo mais suportar...”
- “Não aguento mais viver assim, eu gostaria de viver, mas não assim...”
- “Não há mais nada que eu possa fazer, seria melhor morrer...”
- “Parece simplesmente não existir nenhuma luz no fim do túnel...”



PREFEITURA MUNICIPAL

**Igrejinha**

A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024





*Fonte:*

[www.setembroamarelo.com.br](http://www.setembroamarelo.com.br)

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

*Elaboração:*

Assessoria de Comunicação - Município de Igrejinha  
Secretaria de Saúde



PREFEITURA MUNICIPAL  
**Igrejinha**  
A CIDADE CRESCE, O FUTURO ACONTECE.  
GESTÃO 2021 - 2024

