



# Setembro Amarelo

Prevenção ao suicídio  
e valorização da vida.

 [unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)

ANS - Nº 34.388-9



# **Vamos falar sobre suicídio?**

O suicídio é um ato deliberado e planejado, cuja intenção consciente é a morte. Hoje, é uma questão de saúde pública em todos os países.

O Brasil é o 8º país com mais casos de suicídio no mundo. A cada 100 pessoas, 17 pensam em suicídio, 5 planejam, 3 tentam e 1 conclui. Além disso, nos últimos anos, observou-se um aumento de 30% de suicídios de jovens.

A associação entre suicídio e doença mental é muito comum, o que dificulta a percepção da realidade e a busca por alternativas para enfrentar ou resolver situações.

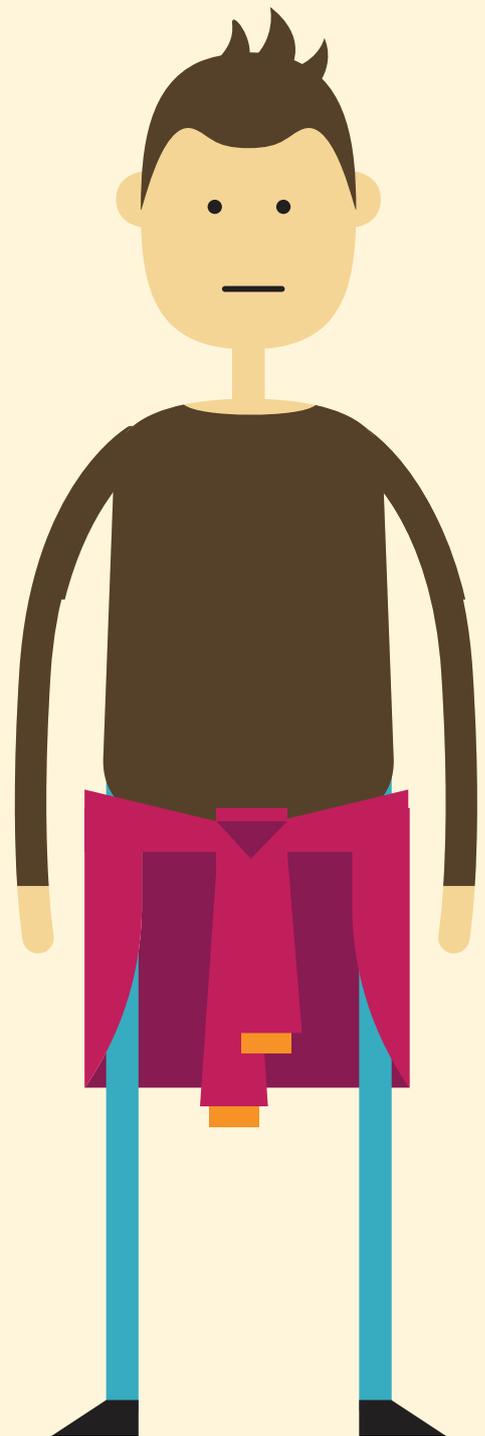
É importante dizer que, mesmo que o suicídio seja planejado, o impulso para cometê-lo é transitório. Porém, pode ser desencadeado por eventos negativos. Por isso, acolhimento, empatia e apoio são fundamentais para evitar que o suicídio aconteça.

# Fatores de risco

**Os principais fatores de risco são:** tentativa prévia e doença mental, diagnosticada ou não.

# Fatores protetores

Por outro lado, autoestima elevada, boa estrutura familiar, espiritualidade e acesso a serviços de tratamento de saúde mental são fatores protetores.



# Mitos

*Quem fala em suicídio quer apenas chamar a atenção.*

**FALSO** – A maioria das pessoas que cometeram suicídio deu sinais de suas ideias de morte.

*Não devemos falar sobre suicídio.*

**FALSO** – A conversa pode aliviar a angústia de alguém e apoiar a pessoa na busca por ajuda.

*Se uma pessoa fala sobre suicídio e passa a se sentir melhor, é sinal de que não está mais sob risco.*

**FALSO** – A aparente melhora não significa que a pessoa está recuperada. Ela continua precisando de amparo.

# Perguntas-chave

Se você ou alguém que você conhece responder “NÃO” a alguma destas perguntas, o melhor a fazer é procurar ajuda profissional.



**Você tem planos para o futuro?**

**A vida vale a pena?**

**Se a morte viesse, seria ruim?**

Todos nós podemos precisar de apoio, mas também podemos apoiar alguém que não está bem.

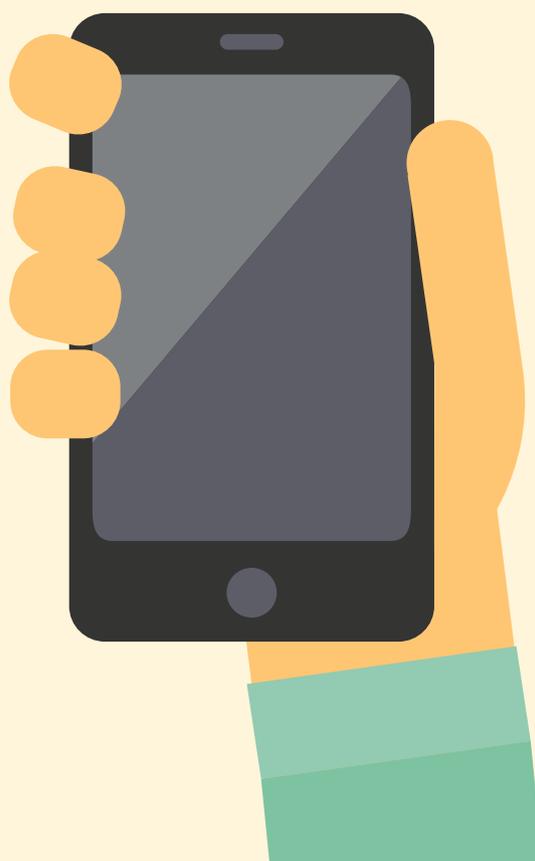
## Onde buscar ajuda?

Caso identifique algum sinal ou fator de risco, marque uma consulta com o seu médico através do telefone 4020-4020, do App UnimedBH ou do Agendamento On-Line, no site **unimedbh.com.br**.

Outra alternativa é o Centro de Valorização da Vida (CVV), canal governamental de acolhida a todo cidadão. Entre em contato pelo telefone 188 ou pelo site **www.cvv.org.br**.

## Conte sempre com a Unimed-BH.

*As informações deste material foram retiradas da cartilha Suicídio: informando para prevenir (2014), elaborada pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em parceria com a Associação de Psiquiatria (ABP).*





    [unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)

ANS - Nº 34.388-9