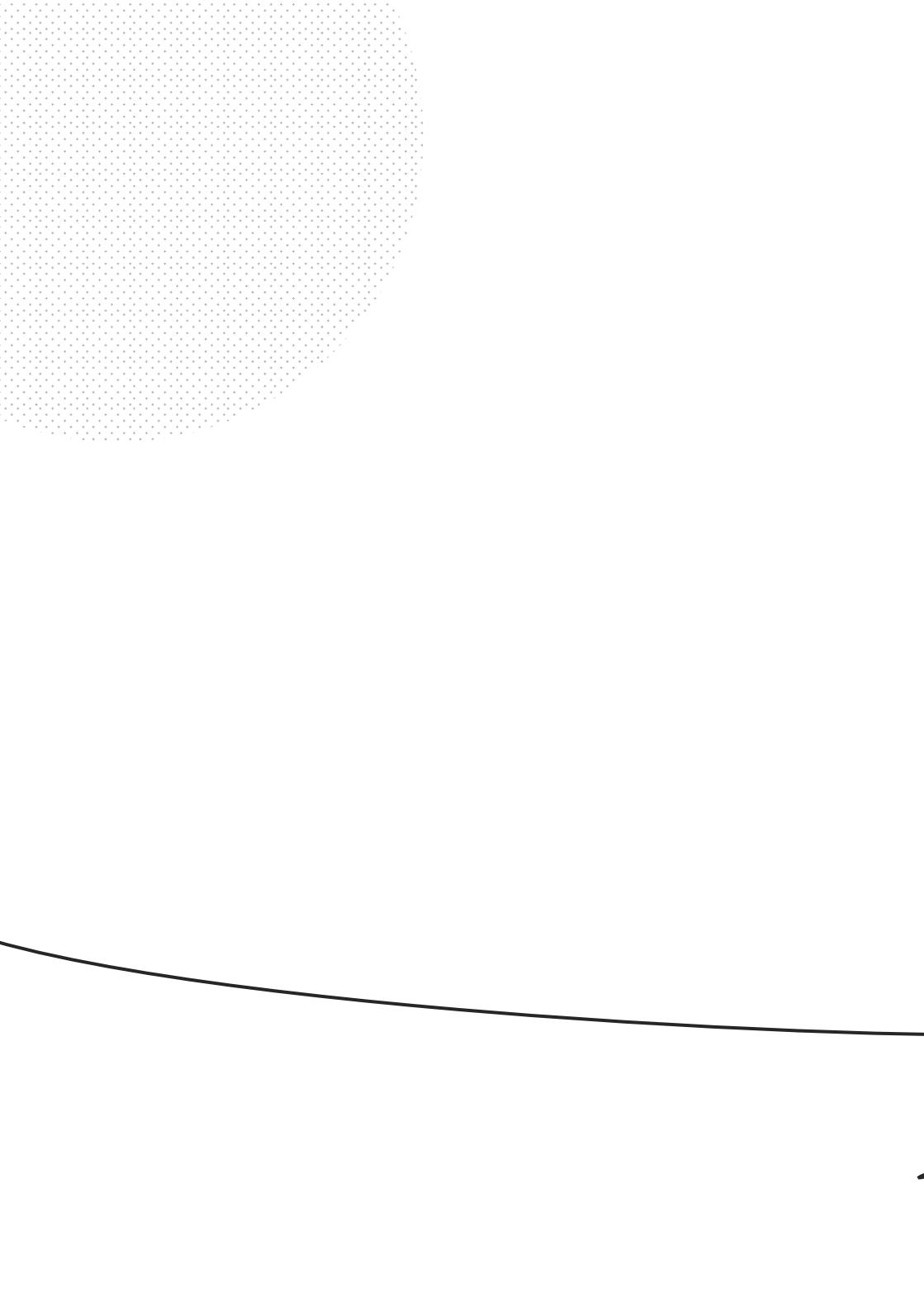




COMPÊNDIO EM APOIO AO SETEMBRO AMARELO

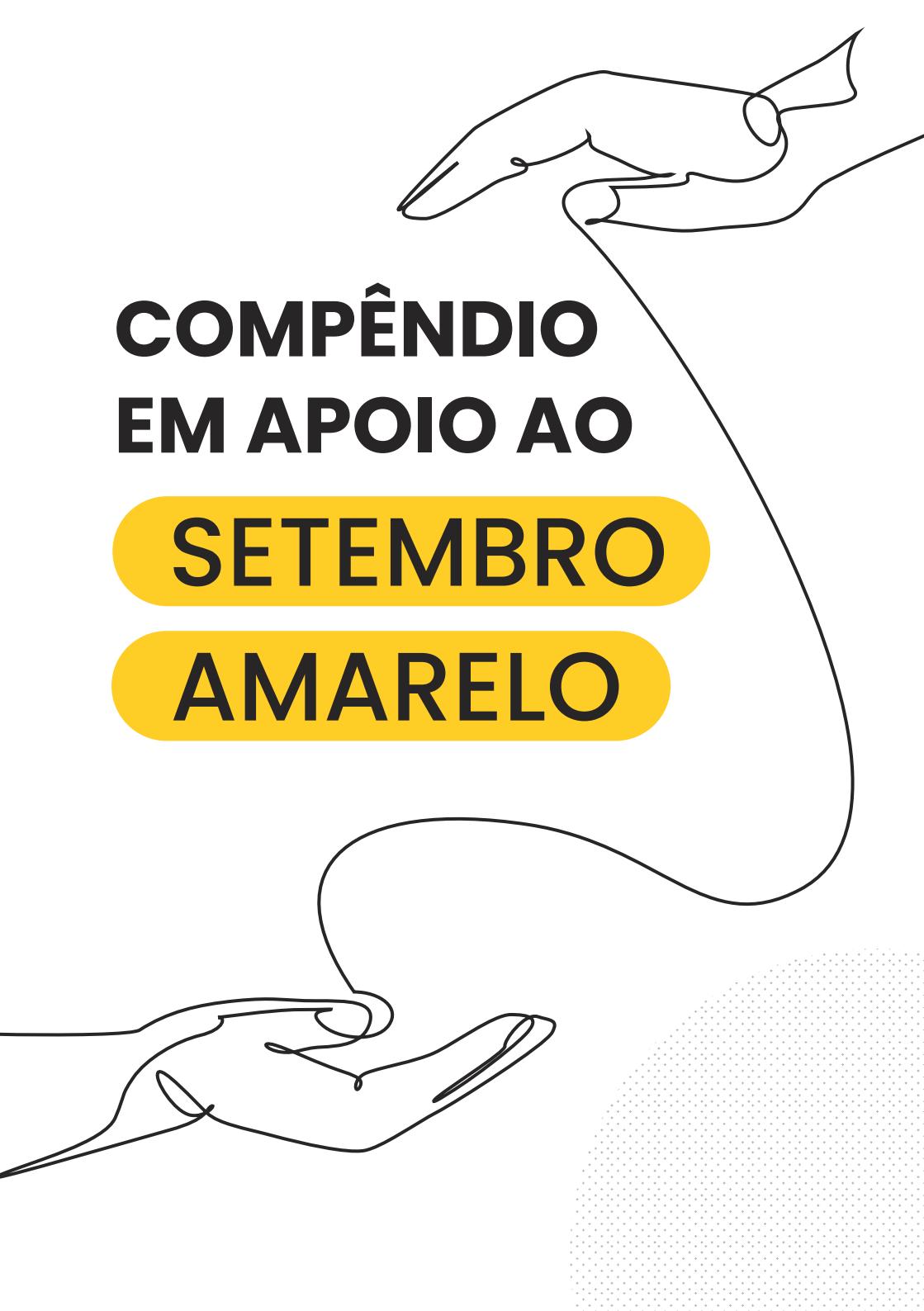
MINISTÉRIO DE
PORTOS E
AEROPORTOS

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO Povo BRASILEIRO



COMPÊNDIO EM APOIO AO

**SETEMBRO
AMARELO**



SUMÁRIO

-
- 05** Apresentação
-
- 06** O que é suicídio?
-
- 10** O que é comportamento suicida?
-
- 13** É fundamental cuidar da saúde mental dos adolescentes
-
- 16** Mitos e verdades sobre o suicídio
-
- 19** Dicas para usar quando você quiser ajudar alguém
-
- 20** Você precisa de ajuda?
-
- 20** Acolhimento na ouvidoria

Apresentação

O Ministério de Portos e Aeroportos – MPor, engajado com a promoção de um ambiente de trabalho saudável e consciente, apresenta o presente Compêndio em apoio à campanha Setembro Amarelo, como uma das formas de conscientização e informação sobre a prevenção ao suicídio. Dia 10 de setembro é oficialmente o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha dura todo o ano.

Com abordagem clara e acessível, o Compêndio foi elaborado à luz das informações e dados estatísticos fidedignos e referendados, tais como: Organização das Nações Unidas – ONU, Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, Ministério da Saúde, Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, Centro de Valorização da Vida – CVV, dentre outros, veja referencial bibliográfico. A iniciativa integra ações institucionais voltadas ao respeito e consolida uma cultura em que falar sobre sofrimento é sinal de responsabilidade e cuidado.



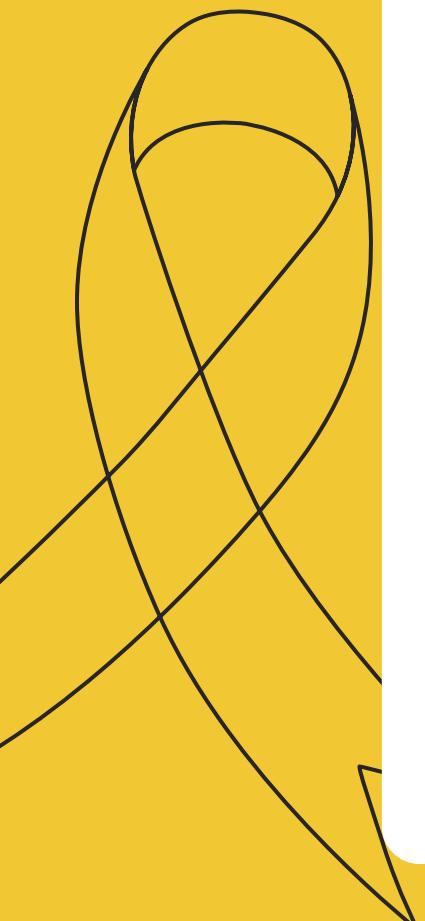
Acolher é abrir espaço para o outro em nossa vida.

Papa Francisco

O que é suicídio?

Segundo a **Associação Brasileira de Psiquiatria** - ABP o suicídio é um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, mesmo que ambivalente, usando um meio que ele acredita ser letal. Também fazem parte do comportamento suicida os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio. Todos os anos são registrados cerca de dez mil suicídios no Brasil e mais de um milhão em todo o mundo.

O suicídio é um fato social que ocorre em todos os países, independentemente da classe social, raça, etnia, religião, gênero, orientação sexual, idade ou cultura. Dados da OMS revelam que quase 1 bilhão de pessoas são acometidas por algum tipo de transtorno mental e uma pessoa comete suicídio no mundo a cada 40 segundos.



Segundo a OMS, o suicídio mata mais brasileiros do que doenças como AIDS e o câncer. O estigma e o tabu relacionados ao assunto são aspectos importantes. Por isso, o **Centro de Valorização da Vida – CVV** incentiva “Falar é a melhor solução”. A **falta de informação** é um dos vários fatores que podem impedir a detecção precoce e, consequentemente, a prevenção.

O CVV afirma que: “A sociedade em geral precisa **reconhecer sinais, diferenciar mitos e verdades, ouvir profissionais e ter acesso a formas de apoio**, como o CVV. **Falar** também é a melhor solução quando enxergamos pelos olhos de quem pensa em suicídio. Em comum, essas pessoas sofrem uma grande dor e não enxergam saída para ela, chegando a pensar no suicídio como uma forma de “matá-la”. Em geral, quem pensa em suicídio **não quer necessariamente morrer**, quer fazer aquela dor sair, mas não sabe como.”

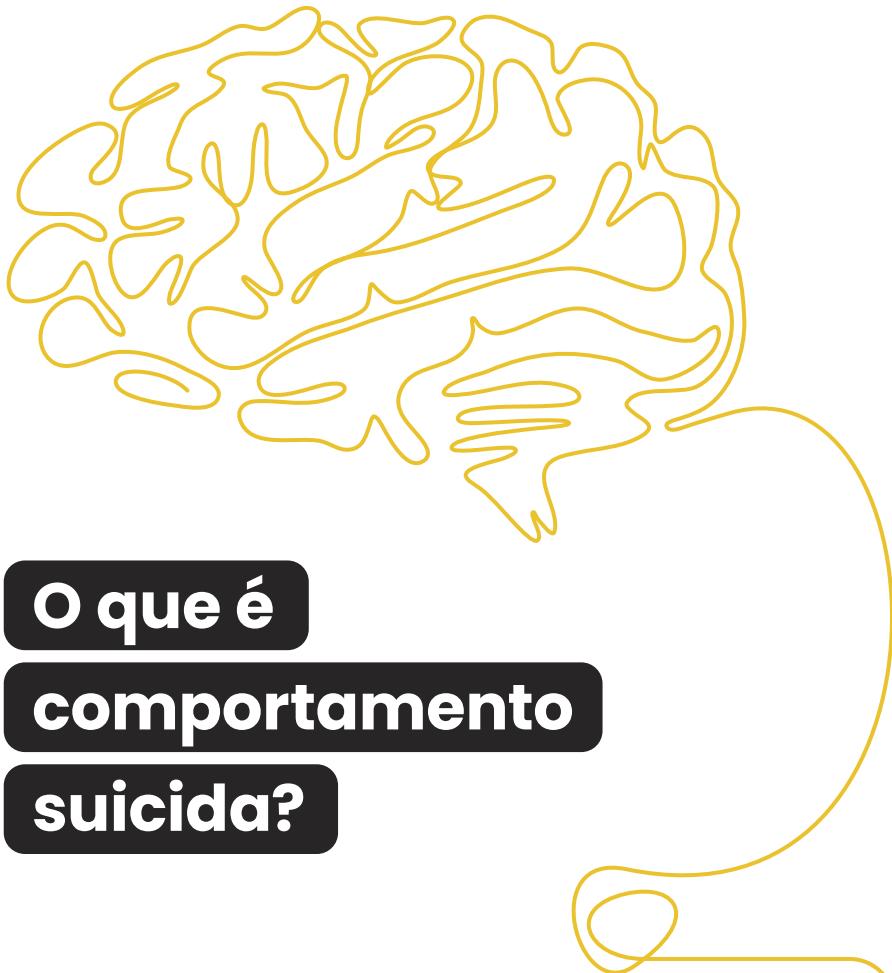
O MINISTÉRIO DA
SAÚDE ALERTA:
NO BRASIL, A CADA
100 MIL HABITANTES,
8,7% DOS SUICÍDIOS
SÃO DE HOMENS E
2,4% SÃO DE MULHERES.

A OMS revela que a saúde mental é uma das áreas mais negligenciadas da saúde pública no mundo e que:

- Quase **1 bilhão** de pessoas vivem com transtorno mental
- **3 milhões** de pessoas morrem todos os anos **devido ao uso nocivo do álcool**
- **1 pessoa** morre **a cada 40 segundos** vítimas do suicídio
- O suicídio causado pela **depressão** é responsável por **30% dos casos** no mundo
- **90% dos casos** no mundo poderiam **ter sido evitados**

O Boletim Epidemiológico de 2024 revela que sobre as taxas de suicídio, conforme a idade, há um aumento do risco ao longo da adolescência, estabilizando-se na vida adulta. Nos **homens**, as taxas de suicídio aumentam progressivamente com a idade, atingindo seu pico em idosos acima de 70 anos (**18,1 óbitos por 100 mil**).

Nas **mulheres**, o risco é mais elevado entre as adolescentes de 15 a 19 anos (**4,5 óbitos por 100 mil**), seguido de uma estabilização e declínio das taxas à medida que avançam em idade. A análise da trajetória das taxas de suicídio no Brasil revela crescimento em ambos os sexos. Entre 2010 e 2021, as taxas de mortalidade subiram 42%, passando de 5,2 para 7,5 suicídios por 100 mil habitantes. O incremento mais pronunciado ocorreu entre 2020 e 2021, com um aumento de 11,4%.



O que é comportamento suicida?

São os fatores que precedem o ato suicida, tais como: **ideação suicida, pensamentos, imagens, vozes; planejamento suicida, a pessoa, possuindo ideação, planeja detalhes para a realização do ato; tentativa de suicídio**, o qual são os comportamentos autoagressivos não fatais; por fim, o suicídio consumado.

ATENÇÃO!

**Os exemplos de sinais de alerta abaixo elencados
não devem ser considerados de maneira isonada.
Não é uma receita.**

- Menções recorrentes sobre morte, suicídio, sentimentos de desesperança, culpa, solidão, impotência expressas através da escrita, verbal ou desenhos;
- Sentimentos e pensamentos muito negativos sobre o presente e o futuro, sem perspectivas, nem expectativas;
- Expressar ideias ou intenções suicidas: "queria sumir", "queria dormir e não acordar nunca mais", "a vida não tem sentido", "sou um fardo, serão felizes sem mim", "não sirvo pra nada";
- Se isola, interage cada vez menos nas redes sociais, cancela atividades habituais, especialmente as que antes eram prazerosas;
- Despedir-se inesperadamente de pessoas queridas, organizar testamentos, fechar conta corrente etc.;
- Sensação de que está só, não tem a quem recorrer ou que não há nada que possa ser feito para mudar a situação atual;
- Estado de desânimo recorrente; melhora súbita;
- Alterações significativas de comportamento, dentre outras.

PRECISAMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO, DERRUBAR TABUS E COMPARTILHAR INFORMAÇÕES DE QUALIDADE.

A OMS aponta que uma das maiores dificuldades para prevenir e conscientizar sobre o suicídio é identificá-lo como um **problema de saúde pública** e faz um alerta sobre os riscos de o assunto permanecer como “tabu”. O **silêncio sobre o tema não contribui para a prevenção**, pode afastar a pessoa da família, dos amigos e dificultar a busca por ajuda profissional. O suicídio é cercado pelo desconhecimento, medo, preconceito, incômodo e atitudes condenatórias.

A OMS lançou uma orientação abrangente para a implementação de sua abordagem do guia “**LIVE LIFE**” (“Viva a Vida”, em tradução livre), para a prevenção do suicídio, visando cumprir a meta de redução em um terço na taxa global de suicídio até 2030, conforme **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS** da Agenda 2030 da ONU. As **4 estratégias desta abordagem** são:

- Limitar o acesso aos métodos de suicídio, como pesticidas e armas de fogo altamente perigosos;
- Educar a mídia sobre a cobertura responsável do suicídio;
- Promover habilidades socioemocionais para a vida em adolescentes; e
- Identificação precoce, avaliação, gestão e acompanhamento de qualquer pessoa afetada por pensamentos e comportamentos suicidas.

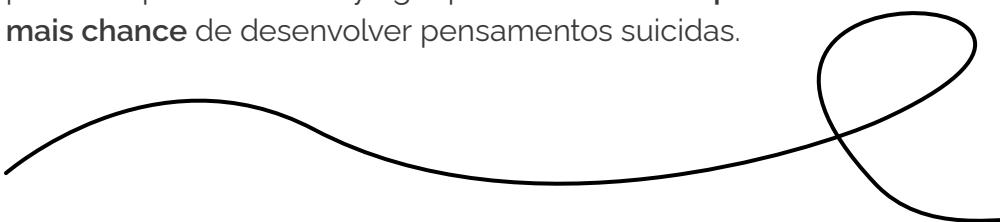
É fundamental cuidar da saúde mental dos adolescentes

Segundo a OMS, a **adolescência é um período crucial** para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental, tais como: a adoção de padrões de sono saudáveis; exercícios regulares; resolução de problemas e habilidades interpessoais. Aprender a **administrar as emoções**. Cultivar esses e outros hábitos positivos não são apenas fundamentais para o bem-estar e para a saúde física e mental na vida adulta.

Destacamos também uma das estratégias do guia LIVE LIFE: as habilidades socioemocionais, o conjunto de características pessoais explicitadas em padrões de comportamentos, pensamentos e emoções, autoconsciência, autogestão, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. O **desenvolvimento dessas competências contribui** para a saúde mental, funciona como um fator de proteção, auxilia na prevenção do sofrimento psíquico e de comportamentos suicidas.

BOTEGA et al. (2006) considera que o estudo sobre o comportamento suicida deve transcender a psicologia e a psiquiatria, para que todos os profissionais, independente do contexto inserido, possuam recursos para a promoção da saúde e prevenção ao suicídio.

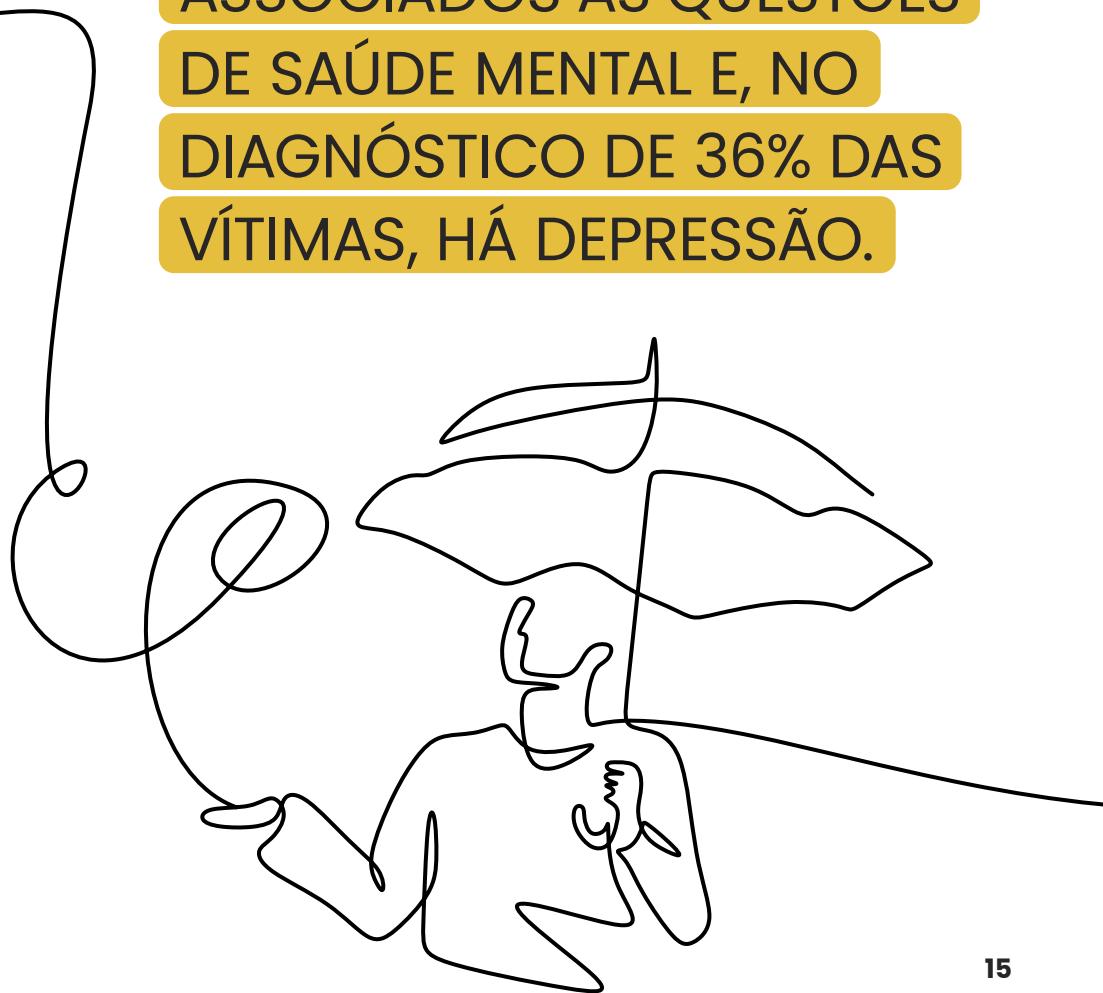
As escolas brasileiras contemplam em seus currículos a educação socioemocional como fator de proteção à saúde mental e ao **bullying**, que é uma das principais causas de sofrimento emocional entre adolescentes. Segundo a OMS, pessoas que sofrem bullying repetidamente **têm quatro vezes mais chance** de desenvolver pensamentos suicidas.



Dados da OPAS/ONU sobre a saúde mental dos adolescentes:

- Uma em cada seis pessoas tem entre 10 e 19 anos.
- As condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos.
- Metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.
- Em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes.
- O suicídio é a 3^a principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.
- As consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando futuras oportunidades.
- A promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar.

O SUICÍDIO PODE SER
EVITADO, PORQUE MAIS DE
90% DOS CASOS ESTÃO
ASSOCIADOS ÀS QUESTÕES
DE SAÚDE MENTAL E, NO
DIAGNÓSTICO DE 36% DAS
VÍTIMAS, HÁ DEPRESSÃO.



Mitos e verdades

sobre suicídio

MITOS	VERDADES
Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.	Falar sobre suicídio ajuda a preveni-lo, alivia os pensamentos e sentimentos angustiantes.
Quem ameaça se matar não se mata, só quer chamar atenção.	A maioria das pessoas que se mata dá sinais, muda de comportamento, fala com amigos, família e/ou profissionais de saúde.
Quem quer se suicidar não avisa, não fala sobre o assunto.	Geralmente, suicídios são premeditados, as pessoas dão sinais de que não estão bem e precisam de ajuda. A maior parte desses sinais não são compreendidos em sua gravidade.
O suicídio não pode ser prevenido.	Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio pode contribuir para prevenir o suicídio.
Pensamento/ato suicida é "pрагente fraca sem Deus".	Suicídio tem a ver com dor, não com falta de Deus ou de religião.

O Programa de Prevenção ao Suicídio **Yellow Ribbon** foi fundado em 1994 pelos pais e amigos de um adolescente brilhante, engraçado e amoroso, Mike Emme, que tirou a própria vida quando não sabia as palavras certas ou como avisar alguém que estava com problemas e precisava de ajuda.



"Não se culpe, mamãe e papai, eu amo vocês."

Estava assinado: "**Amor, Mike 23:45**".

Os adolescentes se reuniram para confortar a família e discutiram a tragédia de perder Mike. A mãe de Mike conversou com os adolescentes sobre a criação de lembranças para nutrir a memória do filho e eles decidiram que **o amarelo** seria usado **em homenagem** ao querido "**Ford Mustang amarelo 1968**".

A fita se tornou o símbolo do programa quando os adolescentes começaram a amarrá-las nos cabelos e prendê-las às roupas e chapéus no dia em que Mike morreu. Amarelo em memória de Mike e seu querido Mustang amarelo 68, e como ele ajudou tantas pessoas.



TER ALGUÉM PARA CONVERSAR FAZ TODA A DIFERENÇA.

Se você perceber que um(a) colega, familiar, amigo ou conhecido está se isolando ou demonstrando extrema variação de humor, não se afaste, aproxime-se e pergunte “tem algo que eu possa fazer para te ajudar?”, “tenho notado que você tem se isolado e eu gostaria de saber se você quer conversar sobre isso” ou “Gostaria de te fazer companhia, posso?”.

Pode ser que a pessoa sinta vontade de desabafar, mesmo que não seja exatamente naquele momento. Você já se dispôs como ouvinte e isso é muito significativo.

Dicas para usar quando você quiser ajudar alguém

- Esteja disponível para ouvir atentamente;
- Se puder, olhe nos olhos, demonstre interesse real no processo de escuta;
- Não pergunte "o porquê?", essa fala exala um tom de julgamento, a pessoa não se sentirá acolhida e pode se fechar outra vez;
- Não fale sobre você, essa "conversa" não é sobre você, suas experiências, crenças ou como você vê o mundo, é sobre a outra pessoa, deixe que ela fale, não interrompa;
- Não tente interpretar ou explicar o que está acontecendo na vida da pessoa;
- Dar suporte não é o mesmo que comparar, interpretar, opinar ou julgar a vida de ninguém;
- Se a pessoa ainda não faz terapia incentive-a, se disponibilize para procurar junto com ela um psicólogo ou psiquiatra. Se ofereça para acompanhar na consulta, deixe claro que você esperará lá fora;
- Não fale frases vazias "levanta a cabeça", "pense positivo", "vai passar", "a vida é boa", "seja forte", "não consigo te entender", "vira essa boca pra lá!";
- Não condene, não banalize, não dê sermão.

Você precisa de ajuda?

Acha que sua vida está em perigo imediato? Entre em contato com o **CVV**, seu **psicólogo** ou **psiquiatra**. Se você ainda não está sendo acompanhado(a) por algum profissional da área de saúde mental, procure **alguém da área**.

Peça ajuda, **ligue 188** ou **141**, o CVV está preparado para te ajudar. Receba apoio emocional via **cvv.org.br**, **email** e **chat 24 horas** disponíveis sempre que você ou algum familiar precisar de alguém para te ouvir. Fale com um amigo, alguém da família de sua confiança e conte como está se sentindo.

Se você frequenta algum grupo religioso e tem alguém de sua confiança, converse com essa pessoa.

Acolhimento na Ouvidoria

Uma das funções da Ouvidoria é ser um espaço aberto para acolhimento. Estamos à disposição para receber os servidores, colaboradores e gestores do MPor que desejem mais informações acerca dos temas tratados no presente compêndio bem como para recebê-los em caso de dúvidas, sugestões, reclamações e denúncias.

A confidencialidade, a neutralidade e a imparcialidade são resguardadas em todos os acolhimentos prestados pela Ouvidoria do MPor. Agende um horário conosco por meio dos nossos canais de atendimento. E-mail: **ouvidoria@mpor.gov.br**. Telefones: **8239 / 7169 / 7174**.

Conheça o

PROGRAMA VIVER BEM

Serviço de Suporte Psicossocial

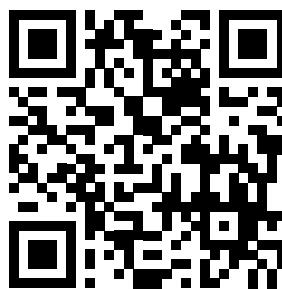
O serviço oferece apoio
psicológico, social,
legal e financeiro.

De segunda a sexta,
das 8h às 20h -
24h para emergências

 0800 718 7815
 (11) 4420-4050

Use o código

mgi-viverbem



Acesse via QR Code

Referencial bibliográfico

1. Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP. Guia SUICIDIO: Informando para prevenir. Disponível em: https://flip3d.com.br/temp_site/issue-2608202511%20-%200e4a2c65bdadd66a53422d93daeb68.pdf
2. BOTEGA, Neury José, et al. Prevenção do comportamento suicida. Revista Psico, v. 37, n. 3, pp. 213-220. Porto Alegre - PUCRS, 2006
3. Centro de Valorização da Vida – CVV, campanha “Falar é a melhor solução”. 2023. Disponível em: <https://setembroamarelo.org.br/por-que-falar-e-a-melhor-solucao>
4. Ministério da Saúde - Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epistemológico 2024. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf>
5. Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS. Guia De Implementação para a Prevenção do Suicídio nos Paises. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/61445/9789275724248_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS. Artigo: Dia Mundial da Saúde Mental: uma oportunidade para dar o pontapé inicial em uma grande escala de investimentos. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/27-8-2020-dia-mundial-da-saude-mental-uma-oportunidade-para-dar-pontape-inicial-em-uma>
7. Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS. Saúde Mental dos Adolescentes. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>
8. Secretaria de Educação do Mato Grosso do Sul. Documento Norteador: Saúde Mental e Comportamento Suicida. Disponível em: <https://www.sed.ms.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/FINAL-Comport-suicida.pdf>
9. Tribunal de Justiça do Espírito Santo. Cartilha Desmistificando o Suicídio. 1ª Edição. 2018. Disponível em: <https://www.tjes.jus.br/wp-content/uploads/Cartilha-Desmistificando-o-Suic%C3%A3Addio.pdf>

Expediente



Luís Inácio Lula da Silva

Presidente da República

Geraldo José Rodrigues Alckmin Filho

Vice-Presidente da República



Silvio Serafim Costa Filho

Ministro de Estados de Portos e Aeroportos



Tomé Franca

Secretário-Executivo do Ministério de Portos e Aeroportos



PRODUÇÃO E ELABORAÇÃO

Maíra Cervi Barrozo do Nascimento

Ouvidora do Ministério de Portos e Aeroportos

Bínui Lucêna Ribeiro

Redação

Letícia Lima e Lima

Apoio

AESCOM MPOR

Jéssica Prado

Chefe da AESCOM

Maíra Guedes

Coordenadora-geral de Comunicação

Mario Henrique

Coordenador de multimídia

Thamyllis Guimarães

Diretora de arte

Letícia Silva

Diretora de arte

MINISTÉRIO DE
PORTOS E
AEROPORTOS

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO Povo BRASILEIRO