

setembro
amarelo®
Mês de Prevenção ao Suicídio

Se precisar, peça ajuda!

**INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE
DOENÇAS MENTAIS E SUICÍDIO**

Uma campanha

Apoio



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

Sei que esse tema assusta um pouco e nem todo mundo quer falar sobre isso. Mas eu vim conversar com você e dizer que esse é um assunto normal. **Jogue fora o seu preconceito**, pois as doenças da mente, assim como as doenças cardíacas, renais ou endócrinas, são tratáveis.

O médico que cuida das doenças mentais é o **psiquiatra**. Assim como os outros médicos, ele é formado em medicina e se especializa em psiquiatria por meio da residência médica ou possui título de especialista pela ABP/AMB.

A consulta com um psiquiatra é igual às outras. É feita uma entrevista sobre os sintomas e, se o médico achar necessário, ele vai solicitar exames clínicos e indicar o tratamento, que pode ser farmacológico ou psicoterápico. Tudo depende do quadro do paciente.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um **tratamento adequado**, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras. Mas é importante ressaltar que há tratamentos eficazes.

Se você está incomodado (a) com seus pensamentos, sentimentos ou comportamento, é fundamental que você procure um psiquiatra para buscar informações. Com o tratamento adequado você pode melhorar muito a sua **qualidade de vida**.

Doença mental não é uma sentença. Há tratamentos eficazes.

VOCÊ É MUITO IMPORTANTE, CUIDE-SE.

Fatores *protetivos*

Existem alguns fatores relacionados à vida de uma pessoa, que podem atuar como proteção para o suicídio.

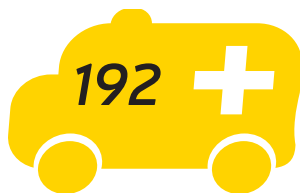
- ▶ Ausência de doença mental
- ▶ Autoestima elevada
- ▶ Bom suporte familiar
- ▶ Capacidade de adaptação positiva
- ▶ Capacidade de resolução de problemas
- ▶ Estar empregado
- ▶ Realização de pré-natal
- ▶ Laços sociais bem estabelecidos com amigos e familiares
- ▶ Relação terapêutica positiva
- ▶ Frequência a atividades religiosas
- ▶ Ter sentido existencial
- ▶ Senso de responsabilidade com a família
- ▶ Ter crianças em casa

Fatores *de risco*

Existem alguns fatores que aumentam o risco de suicídio.

- ▶ Abuso sexual na infância
- ▶ Alta recente de internação psiquiátrica
- ▶ Doenças incapacitantes
- ▶ Impulsividade/Agressividade
- ▶ Isolamento Social
- ▶ Suicídio na família
- ▶ Tentativa prévia
- ▶ Doenças mentais

Suicídio é uma emergência médica, ligue para o SAMU.



Toda pessoa tem alguns fatores protetivos e alguns fatores de risco para o suicídio. Sendo assim, na prevenção ao suicídio, várias medidas podem ser tomadas para **umentar os fatores de proteção e diminuir os de risco**.

- Aumentar contato com familiares e amigos
- Buscar e seguir tratamento adequado para doença mental
- Envolvimento em atividades religiosas ou espirituais
- Iniciar atividades prazerosas ou que tenham significado para a pessoa, como trabalho voluntário e/ou hobbies
- Reduzir ou evitar o uso de álcool e outras drogas

É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam pensamentos de morte e mesmo de suicídio. No entanto, felizmente, a imensa maioria das pessoas que pensa em suicídio encontra **melhores modos de lidar com os problemas** e superá-los.

Para isso, é essencial identificar o problema e buscar os diversos **modos saudáveis e construtivos** de enfrentá-lo.

Realização :



Rua Buenos Aires, 48 - 3º andar - Centro - Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20070-022 - Tel.: (21) 2199-7500



Apoio:

Acesse o site oficial da campanha
www.setembroamarelo.com