

setembro
amarelo®
Mês de Prevenção ao Suicídio

Se precisar, peça ajuda!

CARTA AOS
**PAIS, RESPONSÁVEIS E
EDUCADORES**

www.setembroamarelo.com

Uma campanha

Apoio



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

setembro
amarelo[®]

Mês de Prevenção ao Suicídio



Se precisar, peça ajuda!

www.setembroamarelo.com



Como sabemos, os jovens estão suscetíveis às mudanças fisiológicas que são características da fase de amadurecimento físico e psíquico. Quem convive com um adolescente, sabe que as mudanças nem sempre são fáceis. Nós sabemos que tudo isso vai passar, mas para isso precisamos trabalhar juntos em prol da criança ou do jovem que está precisando da nossa ajuda.

Como identificar que o jovem está precisando de ajuda?

Sabemos que essas mudanças fisiológicas podem ser um dos fatores que levam ao desencadeamento de doença psiquiátrica, um gatilho para a pessoa que tem predisposição genética para desenvolver doença mental. Por isso devemos ficar atentos a alguns sinais.

Em primeiro lugar, é necessária a observação. Os pais precisam perceber as mudanças de comportamento dos filhos, os sinais que crianças e adolescentes emitem quando estão passando por algum problema.

Alguns destes comportamentos são isolamento, impulsividade, tristeza constante, distorção de imagem corporal, dificuldade de relacionamento com pessoas da mesma idade, insegurança, queda no desempenho escolar, crises de raiva, baixa autoestima, atração por comportamentos de risco, dentre outros.



Precisamos falar sobre automutilação?

A automutilação é definida como qualquer comportamento intencional envolvendo agressão direta ao próprio corpo sem intenção consciente de suicídio, mas que é considerado fator de risco para o suicídio.

Ao lidar com as frustrações ou quando estão vivendo situações extremas, os jovens podem recorrer a comportamentos de risco e agressivos, sejam com outras pessoas, sejam consigo mesmos.

Por isso, devemos ficar atentos aos seguintes comportamentos: consumo de álcool e outras drogas, começo de vida sexual precoce e, principalmente, as lesões que nunca cicatrizam, arranhões, falta de cabelo em locais específicos da cabeça, mordidas, manchas, queimaduras que sempre surgem sem explicação. Mas atenção, muitas vezes essas lesões ficam em locais escondidos, nem sempre são nos braços ou pernas.

A intensidade, repetição e continuidade também são importantes para o diagnóstico.

A automutilação é muito grave, por isso nunca deve ser considerada exagero ou “frescura”. Os comportamentos auto agressivos precisam ser tratados com médico psiquiatra e terapia sob o risco de, se não tratados, podem levar ao suicídio.



Como abordar o jovem?

A informação correta com orientação especializada é sempre o melhor caminho. Os pais, responsáveis e educadores precisam estar atentos para debater essas questões em casa e no ambiente escolar.

Ter doença mental diagnosticada é o mais importante para avaliar a automutilação, mas existem dois fatores de risco da automutilação que podem ser observados e combatidos, como o uso de drogas e o bullying. Portanto, esses temas podem e devem ser presentes nas conversas em família e também nos debates nas escolas.

Os professores, caso percebam que a criança e ou o adolescente apresentem sintomas de doenças psiquiátricas, é importante que alertem os pais para que possam buscar ajuda profissional adequada.

Sugerimos abaixo algumas perguntas para guiar a conversa em casa ou na escola:

- ▶ Você já sentiu vontade de se cortar?
- ▶ Quando fez esses ferimentos, você pensava em quê? O que sentia?
- ▶ Você já sentiu vontade de desaparecer ou morrer?
- ▶ Quantas vezes você repete esses ferimentos por semana, dia?

A automutilação, assim como todas as doenças psiquiátricas, têm tratamento. Por isso, busque um psiquiatra.



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