



SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO
AO SUICÍDIO



**BOLDER
MEDICAL**



boldermedical.com.br



(19) 99938-1842



Segundo a pesquisa mais recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, são contabilizados mais de 700 mil suicídios globalmente, sem considerar os casos subnotificados, o que eleva a estimativa para mais de 1 milhão de ocorrências.

No Brasil, há cerca de 14 mil registros anuais, o que significa que, em média, 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Quais são os fatores de risco?

- **Idade e fases da vida:** jovens entre 15 e 30 anos e idosos.
- **Doenças crônicas:** condições de saúde debilitantes.
- **Perdas e eventos traumáticos:** experiências adversas na infância e adolescência, como abuso, maus-tratos, perda de entes queridos ou transtornos mentais na família.
- **Problemas familiares e sociais:** conflitos familiares, incertezas sobre a orientação sexual e falta de apoio social.
- **Sentimentos negativos e impulsividade:** sentimentos de desesperança, desespero e impulsividade.
- **Isolamento social:** viver sozinho, seja por divórcio, viuvez ou nunca ter se casado, e não ter filhos.
- **Dificuldades financeiras:** desemprego, problemas econômicos ou falta de qualificação profissional, especialmente nos primeiros meses de mudança financeira ou desemprego.





Oferecer apoio emocional é uma medida eficaz na prevenção do suicídio, pois muitas pessoas em risco demonstram sinais de alerta que podem ser reconhecidos e abordados.

Especialistas alertam que o suicídio entre trabalhadores e a saúde mental no ambiente de trabalho são questões críticas. Fatores como estresse, pressão excessiva, assédio, sobrecarga de trabalho e falta de apoio emocional podem agravar problemas de saúde mental.

Alguns fatores protetivos:

- Manter um relacionamento saudável e de apoio com amigos e familiares. A rede de apoio emocional ajuda a reduzir o isolamento e oferece suporte em momentos de dificuldade.
- Desenvolver habilidades eficazes para resolver problemas e lidar com o estresse pode reduzir o risco de pensamentos e comportamentos suicidas.
- Ter acesso a cuidados de saúde mental de qualidade e tratamentos eficazes para transtornos mentais. Isso permite a identificação precoce e o tratamento adequado de determinadas condições.
- Manter uma boa saúde física e mental através de hábitos saudáveis, como exercícios regulares, alimentação equilibrada e visitas médicas periódicas, contribui para um estado de bem-estar geral.
- Acesso a condições básicas de vida, como moradia e alimentação. Desenvolver e manter uma autoestima saudável.





Esses sinais incluem expressar sentimentos de desesperança, falar frequentemente sobre suicídio ou morte, isolar-se socialmente, aumentar o consumo de álcool ou drogas, e demonstrar uma visão negativa sobre o futuro.

Identificar esses sinais e abordar o assunto abertamente, como perguntar diretamente sobre pensamentos suicidas, não aumenta o risco de suicídio. Pelo contrário, pode proporcionar alívio e permitir que a pessoa se sinta compreendida e apoiada.

Centro de Valorização da Vida - CVV



O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. O atendimento é realizado por telefone, email e chat 24 horas todos os dias e é gratuito para as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo.

O telefone é 188.

Todos os canais de atendimento estão disponibilizados no site:

<https://www.cvv.org.br/>

O suicídio pode ser evitado, sim!



Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

- | | |
|---|--|
|  boldermedical.com.br |  (19) 99938-1842 |
|  (19) 99938-1842 |  contato@boldermedical.com.br |

Siga nossos perfis nas redes sociais e acompanhe o nosso blog



 <https://boldermedical.com.br/blog>