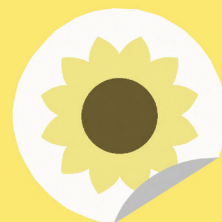


#SETEMBROAMARELO | Mês da conscientização
sobre a prevenção ao suicídio

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O SUICÍDIO: SINAIS DE ALERTA E CAMINHOS PARA A VIDA



Unimed 
Campinas



MOVIMENTO
365

Todo dia é dia
de se cuidar.

É PRECISO AGIR

O Setembro Amarelo, apesar de ser amplamente divulgado e fazer parte do calendário anual da saúde, aborda um tema que ainda envolve dúvidas e tabus. Por isso, falar sobre o assunto é importante para incentivar a busca por ajuda e orientar sobre como apoiar quem está passando por um momento difícil ou de crise.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Em 2021, aproximadamente 727 mil pessoas morreram por suicídio no mundo.

Desde 1962, o CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece suporte a pessoas com ideação suicida. Mais tarde, a instituição trouxe para o Brasil a campanha Setembro Amarelo, dedicada à prevenção e à conscientização sobre o tema.

No primeiro trimestre de 2025, o CVV atendeu 505.307 ligações pelo telefone 188, canal gratuito e sigiloso de apoio emocional.

Se você está passando por um momento difícil ou pensando em desistir da vida, saiba que é possível buscar ajuda. O suicídio pode ser prevenido e a vida pode voltar a fazer sentido. Se conhece alguém que esteja passando por isso, este material também pode ajudar você a entender como oferecer apoio.

O CENÁRIO DA PREVENÇÃO

O que é suicídio?

Suicídio não é um diagnóstico de transtorno mental, mas um comportamento influenciado por sentimentos e pensamentos que podem levar a pessoa a enxergar essa atitude como a única saída para o sofrimento. Como a dor é vivida de forma diferente por cada pessoa de acordo com sua história e experiências, não devemos comparar, minimizar ou julgar o sofrimento de alguém.

COMO SURTIU A CAMPANHA

Em 1994, nos Estados Unidos, Mike Emme, de 17 anos, era conhecido por sua personalidade alegre e generosa e por sua habilidade com mecânica. Apaixonado por carros, ele restaurou um Ford Mustang 1968 que havia encontrado em condições de abandono. O próprio Mike trabalhou na recuperação do veículo e o pintou de amarelo vivo. Por causa dessa paixão, ficou conhecido entre amigos e familiares como “Mustang Mike”.

No mesmo ano, Mike morreu por suicídio. Após sua morte, familiares e amigos passaram a refletir sobre como poderiam ajudar outras pessoas que estivessem vivendo um sofrimento emocional intenso e não conseguissem pedir ajuda.

Durante a despedida, foram distribuídos cartões amarelos com uma mensagem simples, reforçando que quem estivesse passando por uma situação difícil poderia e deveria pedir ajuda. A iniciativa ganhou força e deu origem a um movimento de conscientização e prevenção do suicídio.

A história de Mike contribuiu para tornar o laço amarelo um símbolo de prevenção e reforça uma mensagem fundamental: falar sobre o sofrimento pode abrir caminhos para o cuidado.

Por que alguém pode chegar a esse ponto?

Na maior parte das vezes, os motivos são diversos e combinados, o que torna a situação desafiadora e pode dificultar a compreensão e o manejo desses fatores.

Trata-se de uma situação multifatorial, que pode envolver aspectos psicológicos, biológicos, culturais, socioambientais, familiares e relacionados a crenças, além da história e das experiências de cada indivíduo.

Em muitos casos, há um acúmulo de sentimentos e vivências, e não necessariamente um acontecimento pontual.

FATORES DE RISCO

Alguns contextos e fatores podem aumentar a vulnerabilidade a pensamentos suicidas, entre eles:

Transtornos mentais;

Histórico familiar e pessoal;

Uso de álcool e outras drogas;

Desesperança e desespero;

Impulsividade;

Acesso a meios letais;

Isolamento social;

Falta de habilidades para resolução de problemas;

Experiências de violência, abuso ou perdas;

Pertencimento a populações vulneráveis.

POPULAÇÕES MAIS VULNERÁVEIS



São grupos que podem ter menos proteção, menor acesso a oportunidades e maior exposição a riscos sociais, econômicos ou relacionados à saúde, inclusive à saúde mental.

Entre os fatores e situações que podem aumentar a vulnerabilidade estão questões relacionadas a raça e etnia, orientação sexual, religião, contexto social, condição de refugiado ou migrante, bullying e cyberbullying, privação de liberdade, além de diferentes fases da vida, como adolescência, juventude e velhice.

SINAIS DE ALERTA

Muitas vezes, é difícil identificar que alguém está passando por sofrimento intenso. Ainda assim, alguns sinais podem servir de alerta:

Preocupação com a própria morte;

Expressão de falta de esperança;

Isolamento;

Ideias ou pensamentos suicidas;

Falta de sentido na vida;

Falta de perspectiva;

Falar ou pensar sobre a morte com frequência;

Deixar de atender ligações;

Evitar ou cancelar encontros sociais.

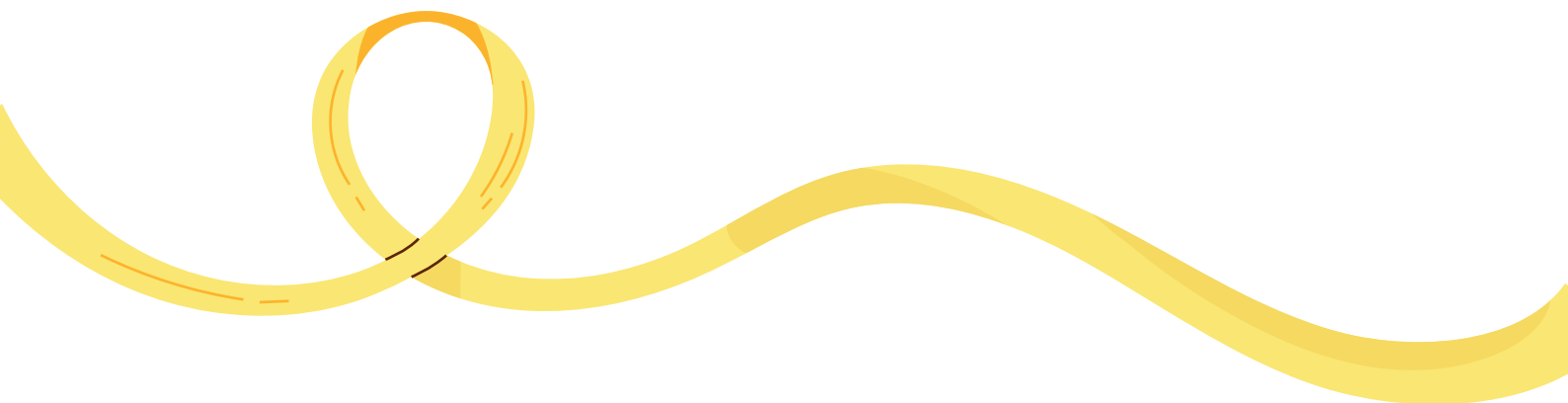
SINAIS INVISÍVEIS TAMBÉM EXISTEM

A história de Mike nos faz refletir sobre como ele percebia seus sentimentos, pensamentos e emoções. Reconhecer que estava passando por um momento difícil poderia ajudá-lo a entender que precisava de apoio e ajuda.

Seus familiares, caso tivessem mais informações, talvez pudessem perceber algumas mudanças sutis nos hábitos, comportamentos ou falas de Mike que poderiam indicar sofrimento. Ainda assim, esses sinais nem sempre são claros ou fáceis de interpretar.

O que nem sempre é possível observar é o que está por trás de um sorriso, da disponibilidade e de atitudes de generosidade. Uma pessoa pode continuar demonstrando carinho e atenção e até aparentar estar bem, mesmo enfrentando dificuldades internamente.

Atenção: existem sinais que podem ser difíceis de perceber. Nem sempre será possível identificá-los. Por isso, não devemos julgar ou culpar a pessoa ou quem está ao seu redor.



COMO PODEMOS AUXILIAR EM MOMENTOS DE CRISE?

Algumas atitudes podem contribuir para o cuidado e para a prevenção de novas crises:

Manter consultas e tratamentos recomendados;

Praticar o autocuidado e manter acompanhamento especializado;

Cultivar a espiritualidade, independentemente da afiliação religiosa ou crença;

Buscar informações sobre o acesso a serviços e cuidados de saúde mental;

Desenvolver habilidades e estratégias de resolução de problemas;

Buscar ajuda profissional.

Outros fatores de proteção incluem:

Desenvolver bons laços sociais e familiares, fortalecendo relações de suporte e apoio;

Estabelecer uma rotina saudável, com atividade física, alimentação adequada e regularidade do sono;

Criar e manter hobbies.



FERRAMENTAS PARA LIDAR COM SINAIS E SINTOMAS

Algumas estratégias podem ajudar a lidar com sinais e sintomas assim que eles começam a aparecer.

CONFIRA:

Ferramentas de autoconhecimento:

- Diário das emoções;
- Psicoterapia.

Ferramentas de autorregulação:

- Grounding (técnica dos “5, 4, 3, 2, 1”):
5 coisas que você consegue ver;
4 coisas que você consegue tocar;
3 coisas que você consegue ouvir;
2 coisas que você consegue sentir pelo cheiro;
1 coisa que você consegue sentir pelo gosto.
- Técnicas de respiração consciente (mindfulness).



Quer experimentar?

Você pode pesquisar pelo nome da técnica online e entender como praticá-la de um jeito simples e tranquilo.

SOBREVIVENTES

Aqui, imaginamos um cenário em que a partida de Mike poderia ter sido evitada. Mas, infelizmente, naquele momento, isso não aconteceu. Hoje, sabemos o quanto é importante que essas pessoas, chamadas de sobreviventes, sejam acolhidas e recebam apoio para compreender e elaborar o que ocorreu.

O processo de elaboração do luto pode envolver muitos sentimentos, entre eles raiva, saudade, tristeza, culpa, impotência e amor. Uma das maiores dores pode ser a sensação de não conseguir reverter o que aconteceu.

Além das pessoas que ficam após uma morte por suicídio, o termo “sobrevivente” também pode ser usado para a pessoa que vivenciou uma situação de ideação suicida. Ela pode passar por um período especialmente desafiador. Nessa fase, acolher, amparar e mostrar que não houve fracasso e que há a possibilidade de recomeçar e buscar ajuda pode ser um caminho.



É PRECISO AGIR

A sua vida é importante. A ideação suicida pode diminuir com tratamento, acompanhamento de profissionais qualificados e apoio de uma rede de suporte.

Com cuidado e acompanhamento adequados, é possível recuperar a vontade de viver, a qualidade de vida e a esperança no futuro.

Dê uma nova chance a si mesmo: cuide-se e peça ajuda quando necessário. Essas atitudes podem fazer a diferença para você e para quem você ama.

Não se esqueça: o suicídio pode ser prevenido. Sua vida vale muito. Se precisar, peça ajuda!



ONDE BUSCAR AJUDA

Aqui deixamos informações valiosas para que outras histórias possam seguir de uma maneira diferente:

A Unimed Campinas disponibiliza o programa **“Saúde Emocional: Vamos falar sobre isso?”**, com ações educativas, rodas de conversa e materiais de apoio para estimular o diálogo sobre saúde mental, fortalecer vínculos e incentivar a busca por ajuda. Conheça o programa e as próximas datas disponíveis **[clcando aqui](#)**.

Há também o **Unimed Acolhe**, um serviço disponível no Aplicativo Unimed Campinas para ajudar você a cuidar das suas emoções e ampliar o autoconhecimento. Na plataforma, você encontra ferramentas como **Meu Diário** e **Meu Check-Up**, que permitem registrar e acompanhar suas emoções. De acordo com a avaliação do seu estado emocional, você também pode ter acesso ao atendimento com um psicólogo.

Para auxílio em momentos de crise, estão disponíveis os seguintes serviços:

- **Unimed Help:** 0800 055 8885
- **Teleorientação em Saúde:** atendimento de escuta ativa com a equipe de enfermagem, disponível no Aplicativo Unimed Campinas e site mediante agendamento (**[clique aqui e acesse](#)**).

ONDE BUSCAR AJUDA

Abaixo, os serviços públicos que também estão disponíveis para quem precisar.

CVV | Centro de Valorização da Vida – Apoio emocional gratuito e sigiloso, 24 horas por dia

188 (ligação gratuita), além de atendimento por chat e e-mail, disponíveis no site [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br).

Plataforma Pode Falar (para jovens de 13 a 24 anos)

WhatsApp (61) 9660-8843

Em caso de crise

UPA 24h, SAMU 192, pronto-socorro e hospitais.

Referências

- Oliveira, T. (2024). O impacto das redes sociais na saúde mental. Revista Brasileira de Psicologia.
- Relatório CVV — 1º trimestre de 2025
- Setembro Amarelo — O Movimento
- Organização Pan-Americana da Saúde. Dia Mundial de Prevenção do Suicídio 2022.
- Rio Grande do Sul. Plano Estadual de Promoção da Vida e Prevenção do Suicídio.
- World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva, 2021.
- Porto Alegre. Boletim Setembro Amarelo EVDANT 2024.
- World Health Organization. Practice manual for establishing and maintaining surveillance systems for suicide attempts and self-harm.
- Fiocruz. Suicídio: apoio emocional e troca de experiências ajudam sobreviventes.



MOVIMENTO
365

Todo dia é dia
de se cuidar.

Medicina Preventiva
Centro de Promoção à Saúde | Unimed Campinas

www.unimedcampinas.com.br/medicina-preventiva
E-mail: equipemedicinapreventiva@unimedcampinas.com.br
Telefone: (19) 3735-7045 | Opção 8

WhatsApp (apenas mensagens de texto):
(19) 99679-7685 | Exclusivo para atendimento administrativo
(19) 99636-0264 | Exclusivo para atendimento assistencial