ENTRE SENTIRES

NEWSLETTER 2

Setembro Amarelo

O Setembro Amarelo é a maior campanha mundial de prevenção do suicídio. Surgiu nos Estados Unidos, em 1994, depois de um casal ter perdido o filho, Mike Emme, de 17 anos. Como homenagem, os amigos e familiares distribuíram laços amarelos no funeral — a cor do carro que o jovem tinha restaurado e de que tanto gostava. Esse gesto simples deu origem a um movimento que se espalhou pelo mundo.

Em 2003, a Organização Mundial da Saúde (OMS) instituiu o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, e o mês de setembro passou a ser dedicado, globalmente, a esta causa. No Brasil, a campanha existe desde 2015 e é hoje uma das maiores iniciativas antiestigma do mundo, com ações também em Portugal, promovidas por associações, unidades de saúde e municípios.

O objetivo é simples de dizer e difícil de cumprir: quebrar o tabu à volta do suicídio, incentivar conversas abertas sobre saúde mental e mostrar que pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.

Porque falamos sobre isto?

Falar sobre suicídio não aumenta o risco — pelo contrário, ajuda a prevenir. Estudos mostram que o silêncio e o estigma são, muitas vezes, o que impede alguém de pedir ajuda a tempo. É por isso que, todos os anos, o Setembro Amarelo promove:

- ***Conversas abertas*** em escolas, empresas e comunidades sobre saúde mental e fatores de risco;
- ***Formação*** para reconhecer sinais de alerta e saber como agir;
- ***Divulgação de linhas de apoio*** e recursos de tratamento;
- ***Ações simbólicas*** como iluminação de edifícios públicos a amarelo, para manter o tema visível durante todo o mês.

A mensagem central é sempre a mesma: ninguém tem de enfrentar isto sozinho, e existe ajuda disponível.

Entre Sentires

Mensagem da semana:

Pedir ajuda não é o fim da força — é o início da coragem.

ENTRE SENTIRES

NEWSLETTER 2

Sinais de alerta

Nem sempre há sinais evidentes, mas há mudanças que merecem atenção, especialmente quando aparecem em conjunto ou representam uma alteração clara em relação ao comportamento habitual da pessoa:

- ***Isolamento social*** — afastamento repentino de amigos, família ou atividades que antes eram importantes;
- ***Mudanças de humor marcadas*** — tristeza persistente, irritabilidade, ansiedade ou, pelo contrário, uma calma estranha após um período de grande sofrimento;
- ***Desesperança*** — falar sobre não ter futuro, ser um peso para os outros, ou que "nada vai melhorar";
- ***Alterações no sono e no apetite***, cansaço extremo ou desleixo com a aparência e higiene;
- ***Comportamentos de despedida*** — organizar assuntos pessoais, oferecer bens, despedir-se de forma pouco habitual;
- ***Aumento do consumo de álcool ou outras substâncias***;
- ***Comentários diretos ou indiretos sobre morrer***, desaparecer ou não aguentar mais.

Se reparar nestes sinais em alguém à sua volta, o mais importante é perguntar diretamente e com calma como a pessoa está, ouvir sem julgar e ajudá-la a procurar apoio profissional. Perguntar sobre o assunto não "planta a ideia" — pelo contrário, mostra que há alguém disponível para ouvir.

Linhas de apoio em Portugal

SOS Voz Amiga
15h30–00h30
213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Conversa Amiga
15h–22h
808 237 327 | 210 027 159

SOS Estudante
20h–01h
969 554 545 | 915 246 060

Telefone da Amizade (Porto)
16h–23h
228 323 535 | 222 080 707

SNS 24
24h/dia
808 24 24 24

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio
24h/dia
1411

Em situação de perigo de vida imediato, ligue 112.

Entre Sentires

- **Referências:**

prevenirsuicidio.pt | SOS Voz Amiga | Linhas de Apoio Psicológico — ANEP | Campanha Setembro Amarelo — Direção-Geral da Saúde (DGS) | Linha nacional de prevenção do suicídio — SNS 24 | Ministério da Saúde | Setembro Amarelo — Lusíadas Saúde | Setembro Amarelo. Juntos na Prevenção do Suicídio — CASA (Centro de Apoio ao Sem-Abrigo) | entre outros