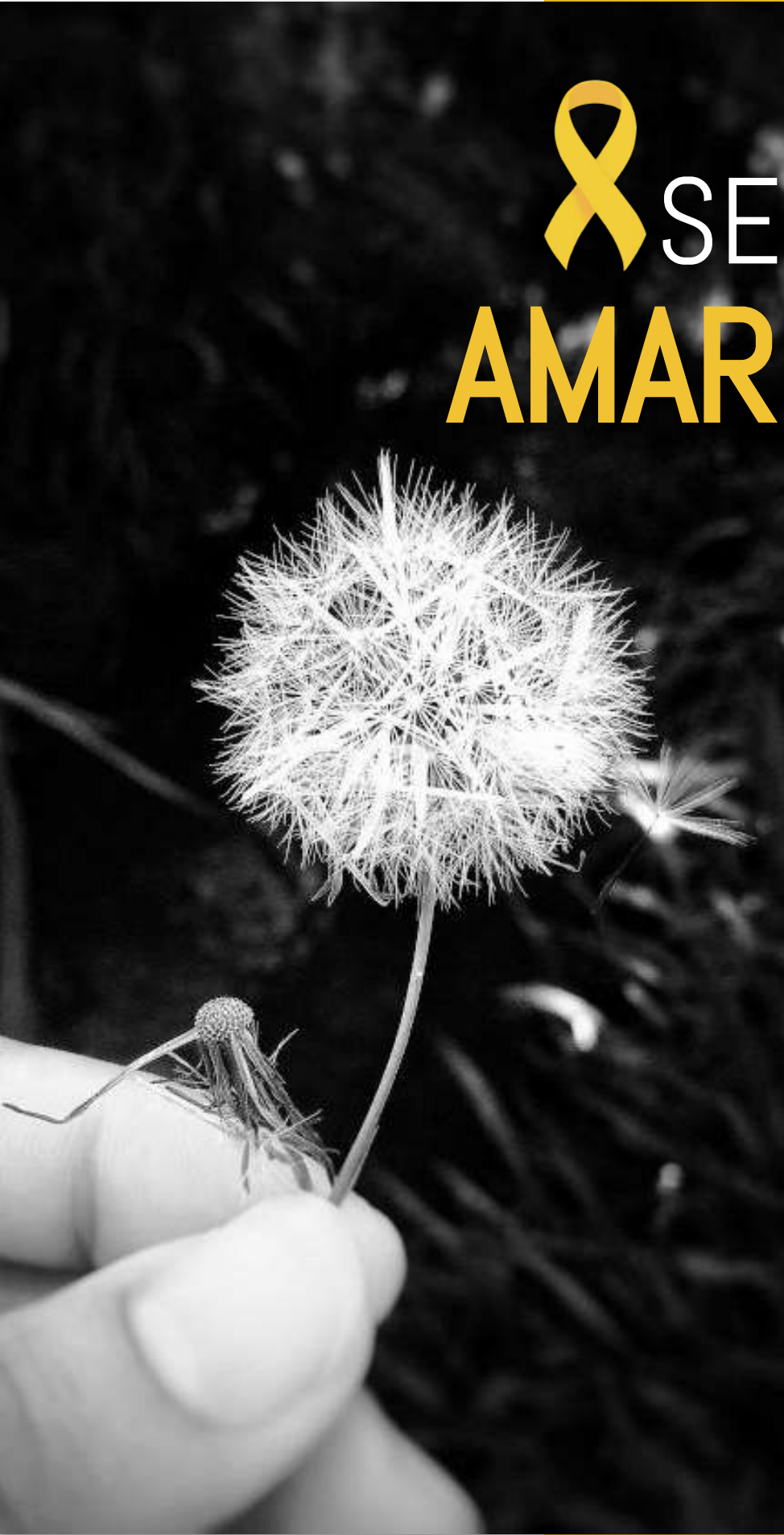




# SETEMBRO AMARELO

**UFRN**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

  
**PROGESP**  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

# SETEMBRO AMARELO

Com o objetivo de conscientizar sobre a campanha Setembro Amarelo, a PROGESP, por meio da Divisão de Atenção Psicossocial ao Servidor (DIAPS/DAS), vem divulgar informativo sobre a temática.

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. O surgimento da campanha teve início nos Estados Unidos em 1994 e no Brasil em 2015. No Brasil, a iniciativa foi adotada pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), Conselho Federal de Medicina e Associação Brasileira de Psiquiatria com o intuito de fomentar a discussão sobre o suicídio, desmistificar tabus e conscientizar a população.

A campanha, ao longo dos anos, vem agregando diversas entidades do setor público e privado, escolas, universidades e população em geral que se uniram neste movimento para salvar vidas.

O suicídio é considerado como um **problema de saúde pública** e ganha notoriedade mundial pelo aumento expressivo em suas estatísticas. Registra-se anualmente 800 mil mortes no mundo e 12 mil no Brasil (OMS, 2014).

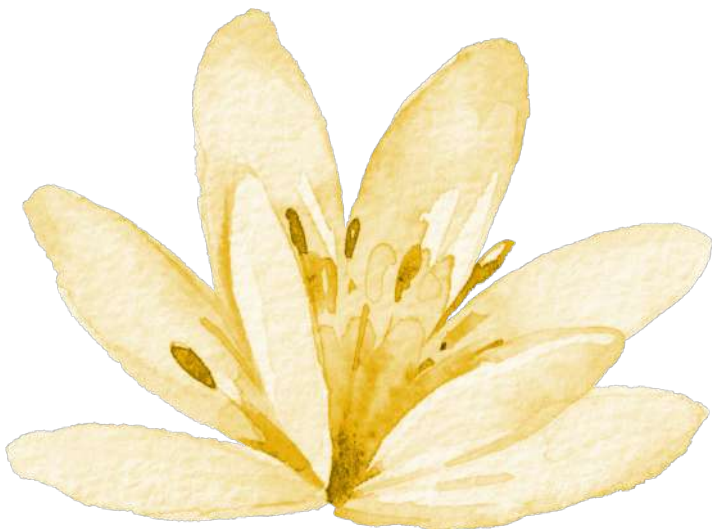
O suicídio é um fenômeno **complexo** que pode envolver **diversos fatores**, tais como: aspectos psicológicos, genéticos, familiares, ambientais, sociais e culturais. Deve ser compreendido como um **processo multifatorial**, portanto, não deve ser considerado de maneira causal ou tendo como parâmetro único acontecimentos pontuais na experiência de vida do sujeito.

O mundo atual exige cada vez mais das pessoas uma alta performance em diferentes esferas da vida, como exemplo no ambiente escolar e no trabalho. Habitamos em um mundo hiperconetado, com tecnologias digitais e de relações de consumo extremada.

Segundo Han (2017) “A sociedade do século XXI é do desempenho, onde seus habitantes são tidos como sujeitos do desempenho e produção”.

Diante deste cenário, será que existe espaço para o sofrimento, a tristeza e as perdas na sociedade do desempenho?

Como estamos cuidando da nossa existência? Será que estamos refletindo sobre o mundo em que habitamos? Estamos escutando as pessoas que pensam ou tentaram suicídio? como podemos acolher essas pessoas?



# O sofrimento em tempos de Covid-19

No Brasil, assim como em diversos países, o isolamento social é a principal estratégia que visa retardar a propagação do vírus. Em contrapartida, essa medida brusca pegou a todos de forma desprevenida, gerando grandes mudanças na vida das pessoas, no modo como se relacionam e se percebem no mundo.

O distanciamento e as diversas transformações sociais ocorridas, como o desemprego, dificuldades financeiras, conflitos nas dinâmicas familiares, além dos medos e incertezas, têm sido um agravante aos distúrbios psiquiátricos existentes e potencializadores no surgimento de novos quadros, como a depressão e a ansiedade.

A pandemia do Covid-19 trouxe à tona e reforçou a importância dos cuidados com a saúde mental. De repente, falar sobre cuidar da esfera psíquica e emocional passou a ser tão essencial quanto a necessidade de higienizar as mãos e os ambientes físicos. É importante, portanto, que se amplie discussões e espaços de cuidado, tomando por base a importância de ações de prevenção e assistência no que se refere à saúde mental.

**“O suicídio  
emudece e,  
simultaneamente,  
provoca a fala”**

---

**—Karina  
Fukumitsu**



# Os enlutados pelo suicídio

O suicídio costuma deixar um grande sofrimento e interrogação para os amigos e familiares que ficam. É iniciado um processo de luto que necessitará, a partir de então, ser encarado e vivido. Sendo assim, o suicídio deixa uma dor que, sobretudo, precisará ***ser respeitada, cuidada e acolhida***.

Respeitada também deve ser a pessoa que escolheu partir. Em geral, encontramos discursos com frágeis argumentos quando julgamos as razões daquele ato ou mesmo quando apresentamos explicações reducionistas.

Em muitos momentos, o silêncio compreensivo pode ser mais oportuno. Isso expressa respeito à pessoa que escolheu findar a sua vida, como também aos familiares enlutados.



# Como posso ajudar quem está em sofrimento?

7



## Observe

É importante observar e estar atento às mudanças de comportamento e humor, aos discursos que limitam possibilidades para o futuro, falas desesperançosas ou saudosistas, abuso de álcool e outras drogas, isto é, atentar-se para atitudes pouco habituais advindas daquele amigo ou familiar.



## Acolha

Diferente da compreensão habitual, qualquer um pode oferecer acolhimento a uma pessoa em sofrimento. Não se trata de resolver o problema do indivíduo ou igualar-se às responsabilidades e atribuições de profissionais de competência para isso. Na verdade, trata-se de ouvir e estar disponível para o outro.



# Como posso ajudar quem está em sofrimento?

8



## Não julgue

Não cabe emitir juízo de valor ou estigmatizar o sofrimento ou atitudes alheias. Somente quando permitimos estar juntos, criamos laços que possibilitam apurar nosso olhar para o outro.



## Procure ajuda profissional

Na constância de sinais que indiquem sofrimento, procure imediatamente acesso a atendimento especializado. (Ao final da cartilha apresentamos alguns canais de ajuda).

**Adoecemos por não termos onde dizer,  
onde sentir, onde expressar nossa dor.**

# Junte-se a nós!

O seu engajamento na campanha do Setembro Amarelo pode salvar vidas. Nesse período, muitas pessoas usam laços e em seus espaços de trabalho adotam a cor amarela (símbolo da campanha), participam das ações de conscientização, compartilham informações e, assim, ajudam na prevenção e desmistificação do suicídio.

Vale ressaltar que o acolhimento às pessoas que pensam ou já tentaram suicídio ***deve acontecer o ano inteiro***, e não apenas durante a campanha do setembro amarelo. A qualquer momento podemos ter ao nosso lado uma pessoa com ideias de pôr fim à vida: observe; acolha; não julgue e procure ajuda profissional.



# Redes de Apoio

10

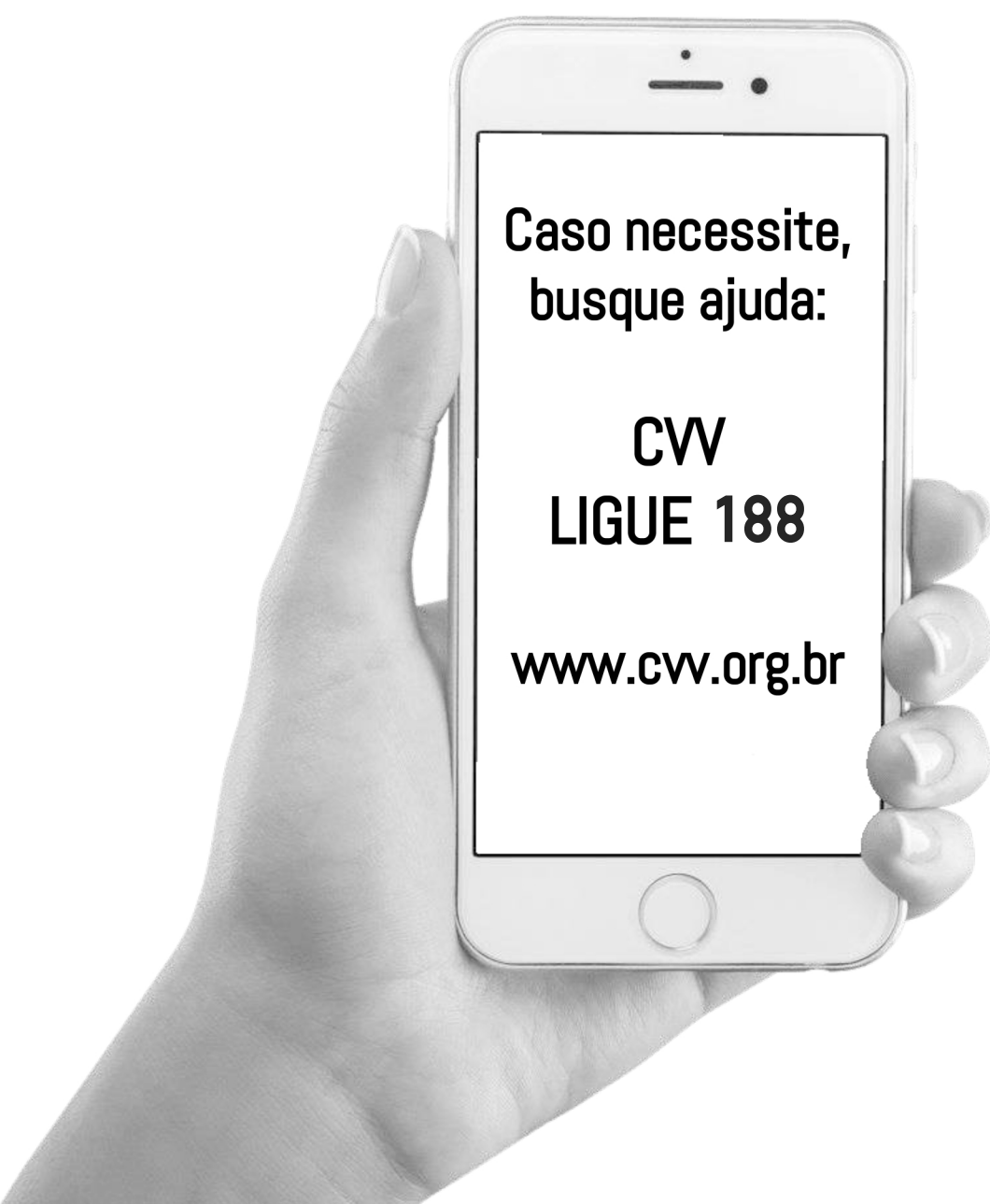
**Se você é servidor da UFRN:**

Plantão Psicológico DAS por teleatendimento

Dias 14, 16, 21 e 23 de setembro

Telefone institucional: (84) 99193-6320

E-mail: [coaps.ufrn@gmail.com](mailto:coaps.ufrn@gmail.com)



# Referências

Enfermagem Brasil. Danos psíquicos durante pandemia por Covid-19 no Brasil. Recuperado de <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/4256/html>

FUKUMITSU, Karina Okajima, (2012). **O processo de luto do filho da pessoa que cometeu suicídio**. Tese (Doutorado em psicologia escolar e do desenvolvimento humano). Universidade São Paulo, USP, Brasil.

HAN, Byung- Chul ( 2017). **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2ª edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes.

Organização Mundial de Saúde (2014). **Preventing suicide: a global imperative**. Recuperado de <http://www.redalcy.org/articulo.oa?id=451844639013>

## Profissionais responsáveis pela elaboração da cartilha:

**Andrea Carla Ferreira de Oliveira** - CRP-17/0701

**Adriana Raquel Negrão Duarte** - CRP-13/6233

**Mariane Araujo Dantas** - CRP-17/2678