



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### "Setembro Amarelo", pela Psiquiatra da Unidade de Saúde de Cotiporã, Samara Lima

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 14 de setembro de 2021

Crédito da Matéria: Secretaria de Saúde

“Falar sobre o Setembro Amarelo é falar sobre saúde mental, que influencia o comportamento e ações das pessoas, mas ainda é um tabu em alguns cenários. Mas por que falar sobre suicídio e saúde mental? Dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) mostram que, a cada 40 segundos, uma pessoa tira a própria vida. Por ano, mais de 1 milhão de suicídios acontecem em todo o planeta.

Esta campanha surge para que nos aproximemos da saúde mental das pessoas e olhemos para este problema de saúde pública que atinge muitas pessoas, direta ou indiretamente.

#### Como identificar alguém que precisa de ajuda?

- Quando perceber que uma pessoa não demonstra mais interesse por coisas que gostava anteriormente;
- Apresenta comportamento retraído, com dificuldades de se relacionar com amigos e familiares;
- Remoe pensamentos de forma obsessiva e sem conseguir parar;
- Apresenta desesperança, solidão, impotência, falta de significado na vida;
- Demonstra alterações extremas de humor, como excesso de raiva, vingança, ansiedade, irritabilidade, pessimismo, apatia e sentimentos intensos de culpa ou vergonha;
- Possui casos de doenças psiquiátricas como transtornos mentais, de comportamento, personalidade e humor, etc;
- Fala sobre morte ou suicídio, deseja concluir afazeres pessoais e profissionais, doa pertences, visita vários entes queridos de uma só vez, escreve testamentos e cartas de despedida, entre outros.

#### E como você pode ajudar?

- Fale de forma carinhosa e sem julgamentos, ouça com atenção e se mostre interessado com a conversa;
- Fale sobre o assunto, sem medos e tabus;
- Tenha empatia, paciência e demonstre preocupação, cuidado e afeto;
- Converse com amigos e familiares da pessoa e se mantenha ao lado dela para ajudar e apoiar;
- Procure entender os sentimentos do próximo sem diminuir a importância deles;
- Não espere a pessoa dizer que quer se matar para buscar ajuda. Esteja atento aos sinais de alerta e leve a sério a situação;
- Busque Unidades e Profissionais da Saúde;
- Participe de grupos de apoio.

Você sabia que no Brasil existe uma instituição que oferece apoio emocional e atua na prevenção do suicídio?! Trata-se do [Centro de Valorização da Vida](#) (CVV). Caso precise conversar, basta ligar para o número 188 ou

---



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

acessar o chat no site do CVV, os quais funcionam 24 horas por dia, em todos os dias da semana!"  
- *Psiquiatra da Unidade de Saúde de Cotiporã, Samara Camargo Paes Lima.*

### **Demais telefones úteis:**

Unidade Básica de Saúde de Cotiporã: (54) 3446-2899 | 99611-1431

Serviço de Psicologia: (54) 3446-2891

CRAS: (54) 3446-2869 | 99664-8122

Conselho Tutelar: (54) 3446-2825

Corpo de Bombeiros de Veranópolis: (54) 3441-7066 | Urgências: 193

---