UNILAB

Conscientização e Prevenção ao Suicídio

SETEMBRO AMARELO

UNILAB

O **Setembro Amarelo** é uma campanha de conscientização voltada àprevenção do suicídio e à promoção da saúde mental. Realizada ao longo do mês de setembro, a iniciativa busca ampliar o **debate sobre o suicídio**, **combater estigmas** relacionados ao **sofrimento psíquico** e incentivar a busca por **ajuda profissional** e pelo **apoio de pessoas próximas.**

Falar sobre suicídio de maneira responsável e acolhedora é uma importante estratégia de prevenção. A discussão do tema contribui para que sinais de sofrimento sejam reconhecidos precocemente e para que pessoas em situação de vulnerabilidade tenham acesso ao cuidado necessário.

UNILAB

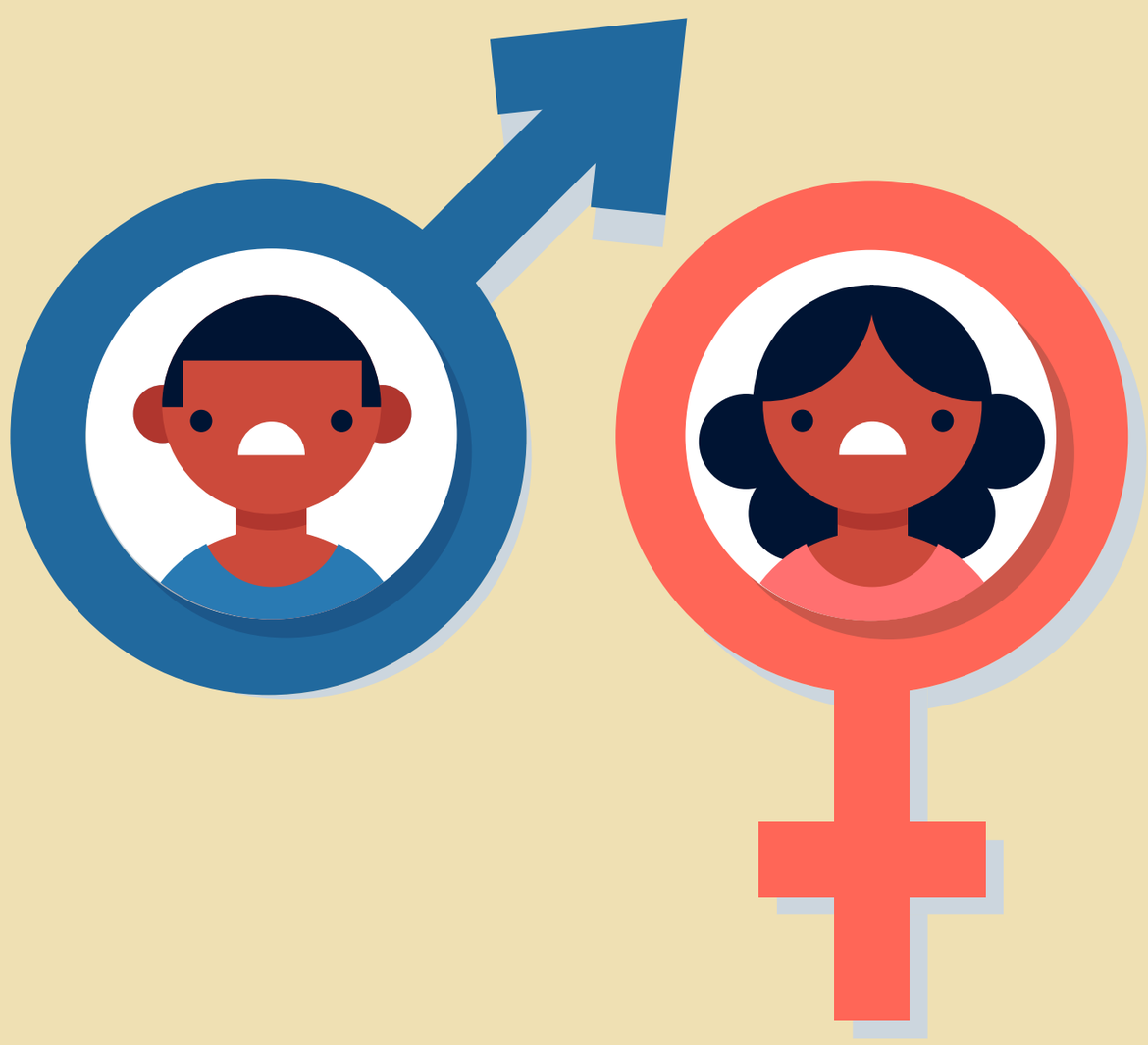
Panorama do suicídio no Brasil

O suicídio constitui um importante **problema de saúde pública** no Brasil e demanda ações permanentes de **prevenção, promoção da saúde mental** e ampliação do acesso aos serviços de cuidado.

Segundo dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, entre 2010 e 2021, a taxa de mortalidade por suicídio no país aumentou aproximadamente **42%**, passando de **5,2** para cerca de **7,4 óbitos por 100 mil habitantes.** Somente em 2021, foram registrados mais de **15,5 mil óbitos** por suicídio no Brasil.

UNILAB

Observam-se também diferenças importantes segundo sexo e faixa etária:



Sexo: os **homens** concentram a maior parte dos óbitos. Em 2021, a taxa de mortalidade por suicídio entre homens foi de aproximadamente **11,9 óbitos** por **100 mil habitantes**, enquanto entre as **mulheres** foi de **3,3** por **100 mil**.

Faixa etária: destacam-se adultos jovens e pessoas em idade produtiva. Entre os **homens**, foram observadas taxas de 14,6 óbitos por 100 mil habitantes na faixa de **20 a 29 anos** e 14,9 entre **30 e 49 anos**. Entre as **mulheres**, destaca-se a faixa de **15 a 19 anos**, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção direcionadas às diferentes fases da vida.

UNILAB

Esses dados demonstram que a prevenção do suicídio deve considerar as características sociais, culturais e etárias das diferentes populações, além de fortalecer políticas públicas de saúde mental.

UNILAB

Qual é a origem do Setembro Amarelo?

A origem do movimento está relacionada à história de Mike Emme, um jovem norte-americano de 17 anos que morreu por suicídio em 1994. Mike era conhecido por sua habilidade com automóveis e havia restaurado um Mustang 1968, pintando-o de amarelo, o que lhe rendeu o apelido de **"Mustang Mike"**.

Após sua morte, familiares e amigos perceberam que não haviam identificado a dimensão do sofrimento emocional vivenciado pelo jovem. Durante o funeral, foram distribuídos cartões decorados com **fitas amarelas** contendo uma mensagem de incentivo à busca por ajuda: **"Se você precisar, peça ajuda."**

UNILAB

Os cartões alcançaram outras pessoas que também enfrentavam situações de sofrimento emocional e necessitavam de apoio. A iniciativa contribuiu para o **surgimento de um movimento de prevenção ao suicídio associado à cor amarela e, posteriormente, ao laço amarelo,** que se tornou um dos símbolos da campanha.

A história reforça a importância da atenção aos sinais de sofrimento emocional, do **diálogo e da construção de redes de apoio.**

UNILAB

Como reconhecer sinais de alerta?

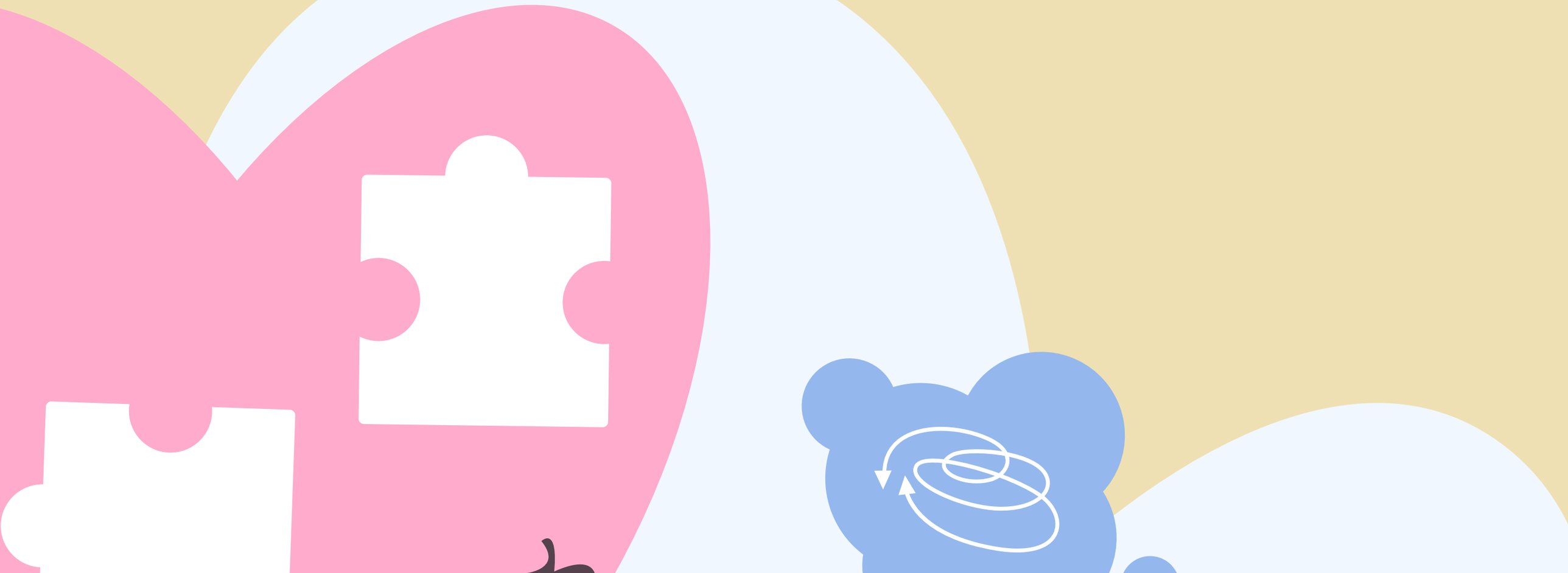
Não existe um único comportamento capaz de indicar que uma pessoa está pensando em suicídio. Entretanto, algumas mudanças podem sinalizar sofrimento intenso e indicar a necessidade de atenção e acolhimento. Entre os possíveis sinais de alerta, destacam-se:

- falar frequentemente sobre morte, suicídio ou desejo de desaparecer;
- demonstrar desesperança, tristeza profunda ou sensação de inutilidade;
- apresentar mudanças repentinas de comportamento;
- afastar-se de familiares, amigos e atividades sociais;
- perder o interesse por atividades que anteriormente proporcionavam prazer;

UNILAB

- apresentar alterações significativas nos padrões de sono ou alimentação;
- demonstrar sentimentos intensos de culpa, desamparo ou falta de perspectiva;

É importante lembrar que a presença de um ou mais desses sinais não significa necessariamente que a pessoa tentará cometer suicídio. Contudo, eles podem indicar a existência de sofrimento psicológico e a necessidade de uma **abordagem cuidadosa** e, quando necessário, de **avaliação profissional.**

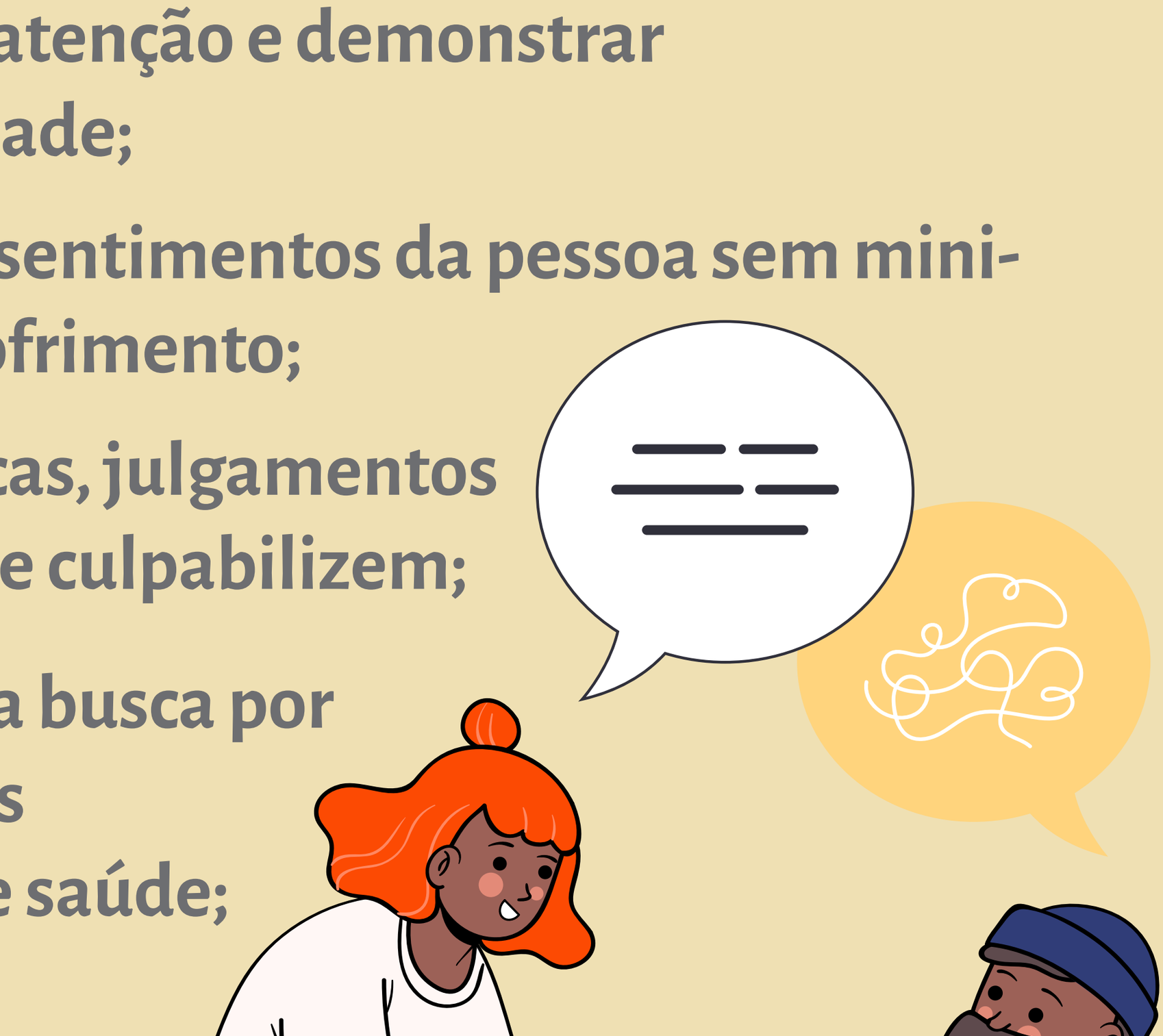


Como oferecer ajuda?

Ao perceber que alguém está vivenciando intenso sofrimento ou manifestando pensamentos relacionados ao suicídio, é fundamental oferecer uma **escuta acolhedora e sem julgamentos.**

Algumas atitudes podem contribuir para o cuidado:

- Ouvir com atenção e demonstrar disponibilidade;
- Acolher os sentimentos da pessoa sem minimizar seu sofrimento;
- Evitar críticas, julgamentos ou frases que culpabilizem;
- Incentivar a busca por profissionais e serviços de saúde;



· Em situações de risco imediato, não deixá-la sozinha e procurar atendimento de urgência.

· Perguntar de maneira direta e acolhedora sobre pensamentos suicidas não estimula o suicídio. Pelo contrário, pode possibilitar que a pessoa ex-presse seu sofrimento e receba ajuda.

O Centro de Valorização da Vida (CVV) também oferece apoio emocionalgratuito, sigiloso e sem julgamentos.

Como acessar o CVV?

O CVV pode ser contatado pelo **telefone 188**, gratuitamente, 24 horas por dia, durante todos os dias do ano. Também é possível obter informações sobre os canais de atendi-mento por meio do site oficial do CVV.

O atendimento é realizado por voluntários capacitados para oferecer escuta e apoio emocional, respeitando os princípios de **sigilo, acolhimento e não julgamento.**

UNILAB

Onde buscar atendimento pelo SUS em São Francisco do Conde?

Em São Francisco do Conde (BA), pessoas que estejam vivenciando sofrimento psíquico podem buscar atendimento por meio do **Sistema Único de Saúde (SUS).** A assistência em saúde mental integra a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), formada por diferentes serviços e níveis de cuidado.

A Atenção Primária à Saúde, por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS) e das equipes de Saúde da Família, constitui uma das principais portas de entrada para o cuidado em saúde mental. A partir da avaliação realizada pelos profissionais, quando necessário, o usuário pode ser encaminhado para serviços especializados, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

UNILAB

Em situações de crise ou emergência, especialmente quando houver risco imediato à vida, é fundamental procurar imediatamente um serviço de urgência e emergência ou acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), pelo telefone 192.

Falar sobre saúde mental é promover cuidado. Ouvir sem julgar é uma forma de acolher. Buscar ajuda é um ato de coragem.

Em caso de necessidade:

- **CVV – 188:** apoio emocional gratuito e sigiloso, disponível 24 horas por dia, todos os dias.
- **SAMU – 192:** em situações de urgência ou emergência, ligue para o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.
- **SUS/UBS:** procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) ou outro serviço do SUS de referência para avaliação, acolhimento e orientação adequada.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Suicídio (Prevenção). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: Acesso em: 2 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ações do Ministério da Saúde: prevenção do suicídio. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: Acesso em: 2 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. SUS e a Saúde Mental. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Acesso em: 2 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Acesso em: 2 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde. Acesso em: 2 set. 2026

UNILAB