



DEFENSORIA PÚBLICA  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

# *Setembro Amarelo*

A Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul, aderindo à campanha de prevenção ao suicídio intitulada “**Setembro Amarelo**”, iniciada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), procura conscientizar e alertar a população sobre a prevenção do suicídio. **A cada ano, o mês de setembro é dedicado a ações que orientam sobre transtornos mentais e visam à valorização da vida.**

## **Ações Judiciais de Saúde**

A Defensoria Pública atua na área da saúde mental assegurando e humanizando o acesso ao tratamento para aqueles que necessitam deste tipo de atendimento específico, principalmente as camadas menos favorecidas da população. Em casos de internações compulsórias, a Instituição busca a garantia de um tratamento que vise à prevenção da dignidade e reinsira socialmente as pessoas com transtornos mentais.

### **Onde ir?**

Unidade Central de Atendimento e Ajuizamento

Rua Sete de Setembro, nº 666, Centro, Porto Alegre/RS.

Atendimentos de 2ª a 5ª, das 8h às 11h (10 fichas por manhã são distribuídas) e das 13h30 às 16h (30 fichas por tarde são distribuídas).

\*Demais localidades, procure a Defensoria Pública do seu município.

## Centro de Referência em Direitos Humanos

Vítimas de violência que necessitam de atendimento psicológico também podem ser auxiliadas pela Defensoria Pública. O Centro de Referência em Direitos Humanos (CRDH) oferece atendimento multidisciplinar realizado por assistente social, psicólogo e Defensor Público e pode viabilizar o acesso a programas de reabilitação psicossocial a partir de serviços conveniados com a rede pública e sociedade civil nas áreas de atenção em saúde mental.

### Onde ir?

Rua Siqueira Campos, nº 731, Centro, Porto Alegre/RS.  
Disque-acolhimento: 0800 644 5556 (ligação gratuita)

\*Demais localidades, procure a Defensoria Pública do seu município.

## Defensoria Itinerante

Administradores de escolas da rede pública e comunidade em geral podem agendar palestras e debates sobre o tema através do endereço eletrônico [itinerante@defensoria.rs.def.br](mailto:itinerante@defensoria.rs.def.br).

**Vamos**

**falar**

**abertamente**

**sobre**

**suicídio?**

## O que é suicídio?

Suicídio é um gesto de autodestruição, com o objetivo de dar fim à própria vida. É uma escolha ou ação que tem graves reflexos sociais. Pessoas de todas as idades e classes sociais cometem suicídio. A cada 40 segundos, uma pessoa se mata no mundo, totalizando quase 1 milhão de pessoas todos os anos. De cada suicídio, de seis a dez outras pessoas são diretamente impactadas.

## Por que uma pessoa comete suicídio?

Vários são os motivos. Normalmente, um conjunto de situações desencadeia na pessoa uma necessidade de aliviar pressões externas e internas tais como cobranças sociais, culpa, remorso, depressão, ansiedade, medo, fracasso, humilhação, etc.

## O que sente quem quer se matar?

No momento em que ideias suicidas aparecem, a pessoa experimenta dois ou mais sentimentos ou ideias conflituosas. É um estado interior chamado de ambivalência. A pessoa busca atenção por se sentir esquecida ou ignorada e tem a sensação de estar só – uma solidão sentida como um isolamento insuportável. Quase sempre, pessoas com pensamentos suicidas sentem uma necessidade de alcançar a paz, descanso ou um final imediato aos tormentos que não terminam para parar de sofrer.

## **É normal ter sentimentos e impulsos suicidas?**

Pensar em suicídio, ao contrário do que muitos pensam, faz parte da natureza humana, e é algo estimulado pela possibilidade de escolha. O impulso também é uma reação natural, porém, é mais característico das pessoas que estão exaustas internamente e emocionalmente frágeis.

## **Existem fatores de risco para o suicídio?**

Entre os fatores de risco para o suicídio estão transtornos mentais como depressão, alcoolismo, esquizofrenia; questões sociodemográficas, como isolamento social; psicológicos, como perdas recentes; e condições clínicas incapacitantes, como lesões desfigurantes, dor crônica, neoplasias malignas. Seja qual for o transtorno e a sua gravidade, é sempre importante lembrar que todo momento crítico pode ser superado e, o principal, que as pessoas correm menos risco de se matar quando aceitam ajuda.

## **A pessoa que está pensando em se matar pode desistir da ideia?**

Claro. Ao receber ajuda preventiva e oferta de socorro diante de uma crise, a pessoa que está pensando em tirar a própria vida pode reverter a situação ao desabafar sobre os seus sentimentos, ideias e valores, alterando, assim, seu estado interior. Essa ajuda pode vir de pessoas comuns ou ligadas a organizações voluntárias e profissionais da área da saúde mental.

## **As pessoas que tentam suicídio pedem socorro?**

Sim, é normal pedir ajuda em momentos críticos. A vontade de viver aparece sempre, resistindo ao desejo de se autodestruir. Encontrar alguém que tenha disponibilidade para ouvir e compreender os sentimentos e pensamentos suicidas fortalece as intenções de viver.

## **Quem está por perto pode ajudar?**

Sim. É preciso perder o medo de se aproximar das pessoas e oferecer ajuda. A pessoa que está em uma crise suicida se percebe sozinha e isolada. Nessa hora, portanto, ter alguém para conversar pode fazer toda a diferença. Quem decide ajudar não deve se preocupar com o que vai falar e deve estar preparado para ouvir, respeitando o momento e a forma de pensar desta pessoa.

## **Como a sociedade enxerga o suicídio?**

O suicídio continua sendo um tabu entre a maioria das pessoas, porque muitos veem o suicida como um fracassado. É da natureza do homem se sentir desconfortável ao falar da morte, expor seus limites e fraquezas, tornando o suicídio um assunto proibido.

## O número de suicídios está crescendo no Brasil e no mundo?

As estatísticas mostram que o número de suicídios está crescendo não só por questões demográficas e populacionais, mas também por problemas sociais que prejudicam o bem-estar de cada um e que estimulam a autodestruição. Nossa sociedade vive com diversas situações de agressão, competição e insensibilidade, o que contribui para que transtornos emocionais se desenvolvam.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 800 mil pessoas morrem por suicídio, no mundo, todos os anos. O número de tentativas pode superar em até 40 vezes as mortes por esta causa.

No Brasil, ocorrem de seis a sete mortes por 100 mil habitantes e o maior aumento de suicídios é registrado entre jovens de 15 a 25 anos.

## O suicídio pode ser prevenido?

Sim. Segundo a OMS, 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos, desde que exista condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional.



## VERDADES



## MITOS

Em geral, os suicídios são premeditados, e as pessoas dão sinais de suas intenções.

A pessoa que tem a intenção de tirar a própria vida não avisa.

Reconhecer os sinais de alerta e oferecer apoio ajudam a prevenir o suicídio.

O suicídio não pode ser prevenido.

A expressão do desejo suicida nunca deve ser interpretada como simples ameaça ou chantagem emocional.

Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.

Perguntar sobre a intenção de suicídio não aumenta nas pessoas o desejo de cometer o suicídio.

A pessoa que supera uma crise de suicídio ou sobrevive a uma tentativa está fora de perigo.

Nem todos os suicídios estão associados a outros casos de suicídio na família.

Falar sobre suicídio pode estimular sua realização.

O suicídio é hereditário.

**Você**

**sabia**

**que...**

 **32 brasileiros morrem por dia** vítimas de suicídio?

 em uma sala com **30 pessoas, cinco delas** já pensaram em suicídio?

 **homens se matam mais**, embora **mulheres tentem mais vezes**?

 refugiados, migrantes, indígenas, homossexuais, bissexuais, transexuais e pessoas privadas da liberdade têm **índices maiores de suicídio**?

 **a cada 40 segundos**, uma pessoa se mata no mundo?

 **90% dos suicídios** podem ser prevenidos?

 o **Brasil é o 8º país** com maior número de casos de suicídios?

 o **Rio Grande do Sul é o Estado do Brasil com maior número de suicídios** (11 casos por 100 mil habitantes, o dobro da média nacional)?

 no primeiro semestre de 2018, **101 escolas estaduais do Rio Grande do Sul confirmaram 169 tentativas de suicídio e seis informaram casos de suicídio consumado** de seus alunos?

# Buscar ajuda é sempre o melhor caminho. Onde também é possível procurar amparo?

## Serviços de Saúde

### Porto Alegre

**CAPS II** - adulto (Cais Mental Centro)

Rua José Bonifácio, 71

Telefones: (51) 3289-5519 / (51) 3289-5520

**CAPS II** Glória/Cruzeiro/ Cristal

Rua Jaguari, 918

Telefones: (51) 3289-5727 / (51) 3289-5728

**CAPS II** - adulto (Hospital de Clínicas de Porto Alegre)

Rua Ramiro Barcelos, 2350

Telefone: (51) 2101-8710

**CAPS II** - adulto (Grupo Hospitalar Conceição)

Rua Marco Polo, 279

Telefone: (51) 3337-0726

### Outras localidades:

Procure a Secretaria de Saúde do seu município.

## Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 (ligação gratuita, 24h por dia)

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) (chat e e-mail)

\*É possível também enviar uma carta ou conversar pessoalmente com um voluntário do CVV em horário comercial. Consulte os endereços dos postos no site.

## Emergência

SAMU 192, UPA, Pronto Socorro e Hospitais.

## Disque Saúde

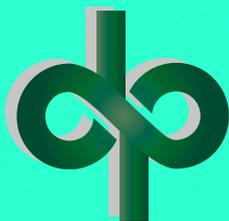
Telefone: 136

### Fontes:

[www.cartadesuicidio.com.br](http://www.cartadesuicidio.com.br)

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

[www.gauchazh.clicrbs.com.br](http://www.gauchazh.clicrbs.com.br)



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

---

**Central de Atendimento: (51) 3211-2233**  
**[www.defensoria.rs.def.br](http://www.defensoria.rs.def.br)**

---

**Ouvidoria: 0800 642 3225**  
**Disque acolhimento CRDH: 0800 644 5556**

