



SETEMBRO

*Guia de Prevenção do Suicídio*

AMARELO





*em favor da*  
**Vida**

**SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

**COORDENADORIA DE SAÚDE**

**DIVISÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

**ELABORAÇÃO: SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL - SAP**

---

**SAP: 91 98251-1959**

**3252-8015 / 8016**

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



O Tribunal de Justiça do Estado do Pará, por meio de suas unidades de saúde e em colaboração com a Campanha Mundial de Setembro Amarelo, se une a uma causa vital: a conscientização sobre a prevenção do suicídio.

Desde 2015 o Brasil, em parceria com o CVV (Centro de Valorização da Vida), o CFM (Conselho Federal de Medicina) e a ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), tem se dedicado a abordar essa questão crítica. O suicídio é atualmente reconhecido como um sério problema de saúde pública, ocupando um lugar de destaque nas prioridades da Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com a OMS, o suicídio é responsável por uma em cada 100 mortes em todo o mundo.

Apesar dos dados alarmantes que situam o Brasil em uma posição preocupante em termos de casos de suicídio, muitos desses casos não são identificados adequadamente nas unidades de saúde. Além disso, persistem preconceitos generalizados na sociedade e mesmo entre os profissionais de saúde, que vão desde o silêncio sobre o tema até julgamentos moralistas que não contribuem para a redução dos casos. O suicídio é um fenômeno complexo e multifacetado, influenciado por diversos fatores, incluindo aspectos psicológicos, sociodemográficos, sociohistóricos e clínicos. Isso exige um esforço coletivo para sua prevenção.

Portanto, o Serviço de Apoio Psicossocial do TJPA elaborou este Guia de maneira acessível. Ele representa um investimento na Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrado(a)s e Servidore(a)s do TJPA, com o objetivo de facilitar a prevenção e educar os leitores.

Ao identificar e abordar adequadamente os casos de suicídio, quebrando os estigmas ainda existentes, por meio de campanhas informativas, ações propositivas e parcerias com a comunidade, profissionais de saúde, familiares, líderes religiosos, instituições públicas e privadas, bem como entidades e movimentos sociais, podemos intervir de maneira eficaz em situações e comportamentos que indiquem risco de suicídio, promovendo e protegendo vidas.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 1. Compreendendo o Setembro Amarelo e a Prevenção do Suicídio

O Setembro Amarelo representa uma mobilização global dedicada a conscientizar sobre a prevenção do suicídio. Seu propósito primordial é informar o público acerca dos sinais indicativos de comportamento suicida, bem como instruir sobre como fornecer apoio às pessoas em situação de risco. A cada 40 segundos, uma vida se perde para o suicídio em todo o mundo, conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

### 2. Suicídio no Brasil: Estatísticas e Tendências

Em 2021, o Brasil registrou 15.507 suicídios, com 77,8% dos casos ocorrendo entre homens, e a taxa de mortalidade foi de 7,45 por 100 mil habitantes, um aumento de 42% desde 2010. Entre adolescentes de 15 a 19 anos, o suicídio foi a 3ª maior causa de morte, enquanto nos jovens de 20 a 29 anos foi a 4ª.

Nos homens, as taxas aumentam com a idade, atingindo 18,1 por 100 mil entre os idosos com mais de 70 anos. Já entre as mulheres, o risco é mais alto na adolescência (15-19 anos) com 4,5 por 100 mil. Indivíduos indígenas apresentaram taxas de suicídio três vezes superiores à população geral.

O país também contabilizou 114.159 notificações de violência autoprovocada, 70,3% envolvendo mulheres. As maiores elevações regionais nas taxas de suicídio entre 2010 e 2021 ocorreram no Norte (56,6%) e no Nordeste (54,9%), com destaque para o Pará, onde o aumento foi de 72%. A pandemia de COVID-19 impulsionou um aumento de 12% nas taxas de suicídio entre 2019 e 2021. Nos homens, métodos letais como enforcamento (12,9%) e armas de fogo (1,4%) são mais comuns, enquanto as mulheres recorrem predominantemente à intoxicação exógena.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 3. Reconhecendo Fatores de Risco

Os fatores de risco englobam elementos como, **transtornos mentais não tratados, tentativas anteriores de suicídio**, histórico familiar de suicídio, acesso a meios letais, isolamento social, dificuldades financeiras e um histórico de abuso ou trauma.

### 4. Saúde Mental e Suicídio

É relevante destacar que cerca de 90% das pessoas que cometem suicídio possuem um diagnóstico de transtorno mental, como depressão ou transtorno bipolar. Nesse sentido, o acesso a tratamento adequado desempenha um papel central, sendo que a coexistência de múltiplos transtornos mentais pode aumentar o risco. Essas informações ressaltam a imperiosa necessidade de promover a conscientização, a prevenção, o acesso ao tratamento e o apoio às pessoas em situação de risco de suicídio. O entendimento desses elementos é fundamental para a abordagem efetiva de uma complexa questão de saúde pública.

### 5. Abuso de Substâncias e Suicídio

Frequentemente, o abuso de substâncias se correlaciona com o comportamento suicida, sendo que, no Brasil, o consumo excessivo de álcool e drogas ilícitas assume um papel significativo nos casos de suicídio.

### 6. Trauma na Infância e Experiências Adversas

O trauma na infância está intrinsecamente relacionado com a tendência ao comportamento suicida na vida adulta. Isso se deve à ocorrência de experiências adversas significativas durante os primeiros anos de vida, como abuso físico, abuso sexual, carência afetiva, negligência, violência doméstica, entre outras. O trauma na infância pode acarretar problemas de saúde mental de longo prazo, como a depressão e ansiedade.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



Indivíduos que enfrentam traumas na infância possuem um risco ampliado de adotar comportamentos suicidas na idade adulta, resultado de sentimentos de desesperança, autoestima prejudicada e dificuldades na regulação emocional. A intervenção adequada e o apoio, incluindo terapia e a construção de sistemas de suporte, são cruciais para auxiliar aqueles impactados pelo trauma na infância.

### 7. Reconhecendo Sinais de Ideação Suicida

O reconhecimento dos sinais indicativos de ideação suicida representa um fator crucial na prevenção do suicídio. Esses sinais incluem expressões de desespero e desesperança (“seria melhor se eu não estivesse aqui; “os outros ficariam melhor sem mim”; “tenho vontade de dormir pra sempre”; “queria sumir”), isolamento social, alterações no comportamento e no humor, despedidas incomuns, postagens em redes sociais que sugerem preocupação e o acesso a meios letais. Quando alguém manifesta esses sinais, é de suma importância buscar assistência profissional imediatamente e oferecer apoio com compaixão.

### 8. Indicadores Não Verbais

Além dos sinais verbais, é fundamental estar atento a indicadores não verbais de ideação suicida, como mudanças no comportamento, perda de interesse em atividades anteriormente apreciadas, descuido pessoal, alterações nos padrões de sono e alimentação, aparência de tristeza, autolesões visíveis e o afastamento do convívio social. Tais indicadores podem se apresentar de maneira sutil, mas são de extrema relevância na identificação de indivíduos em risco e na busca por auxílio.

### 9. Comunicação e Conversas Abertas

Iniciar uma conversa aberta e compassiva com alguém em situação de risco de suicídio é um passo fundamental. É imperativo estar emocionalmente disponível para a prática da escuta ativa e reconhecer as próprias reações emocionais.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



É fundamental oferecer suporte contínuo, estar preparado para trabalhar em conjunto com profissionais de saúde mental, estabelecer limites saudáveis e, se necessário, envolver especialistas para proporcionar tratamento adequado. Uma abordagem multidisciplinar se configura como essencial para a prevenção eficaz do suicídio.

### 10. Primeiros Passos na Prevenção do risco iminente de Suicídio

- Para prevenir o suicídio iminente, é crucial reconhecer os primeiros indícios de crise e agir prontamente. Os primeiros passos englobam:
- Busca Imediata de Ajuda Profissional: Em situações de perigo iminente de suicídio, é crucial procurar assistência profissional imediata de um psicólogo e psiquiatra.
- Linha de Apoio de Prevenção do Suicídio: Encoraje a pessoa em risco a entrar em contato com uma linha de apoio de prevenção do suicídio, onde receberá auxílio de profissionais treinados, disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- Acompanhamento Constante: Não deixe a pessoa sozinha caso ela apresente risco iminente. Mantenha-se ao seu lado até a chegada da assistência profissional.
- Remoção de Meios Letais: Se tiver conhecimento de que a pessoa possui acesso a meios letais, como armas de fogo ou medicamentos, retire esses meios do ambiente para reduzir o risco.
- Notificação de Amigos e Familiares: Informe amigos e familiares sobre a situação, para que possam oferecer apoio emocional e auxiliar na busca de ajuda profissional.
- Incentivo à Busca de Ajuda Profissional: Estimule a pessoa em risco a procurar ajuda profissional especializada, destacando que isso não representa fraqueza, mas sim coragem.
- Evitar Promessas de Sigilo Absoluto: Assegure-se de que a pessoa compreenda que a prioridade é a sua segurança em situações de perigo iminente e que informações podem ser compartilhadas, se necessário, para garantir a assistência adequada.
- Continuidade no Apoio: A prevenção do suicídio é um processo contínuo, portanto, continue oferecendo apoio emocional e certifique-se de que a pessoa receba tratamento a longo prazo.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 11. Prevenção do Suicídio: Fatores de Risco e a Importância da Psicoterapia na Infância e Adolescência

- O suicídio, uma das mais graves consequências de transtornos emocionais, é um fenômeno complexo com múltiplos fatores de risco. Entre esses, destacam-se os traumas vivenciados na infância, que podem ter um impacto profundo no desenvolvimento da personalidade, nas defesas psicológicas e na vulnerabilidade a quadros psicopatológicos ao longo da vida adulta. A psicoterapia precoce, especialmente na infância, é um fator fundamental na prevenção do suicídio, assim como a orientação e conscientização dos pais e a educação emocional nas escolas.
- Dentro da perspectiva psicodinâmica, o desenvolvimento da personalidade é moldado pelas experiências precoces de vínculo com os cuidadores, e essas experiências podem definir a estrutura emocional e psíquica da criança. Melanie Klein, em seus estudos sobre as fases iniciais do desenvolvimento, destacou que as primeiras vivências de frustração e satisfação influenciam o modo como a criança lida com o sofrimento e o luto, e estabelecem as bases para suas defesas psicológicas. Quando essas experiências são traumáticas — como situações de abuso, negligência ou perdas significativas —, as defesas podem se tornar rígidas ou disfuncionais, levando a dificuldades emocionais que podem persistir na vida adulta, aumentando a suscetibilidade ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e outras psicopatologias, que podem cursar com pensamentos suicidas.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial

A psicoterapia na infância se revela um dos mais potentes instrumentos de prevenção ao suicídio, uma vez que permite à criança processar suas experiências traumáticas de forma segura e integrativa. Através do atendimento psicoterapêutico, a criança pode desenvolver defesas mais adaptativas, aprender a lidar com o sofrimento e construir uma base emocional mais resiliente. Nesse processo, o papel dos pais também é crucial. Buscar orientação sobre o desenvolvimento emocional dos filhos pode ajudar a reconhecer sinais precoces de sofrimento e intervir de forma adequada.

### Educação Emocional nas Escolas

- As escolas desempenham um papel central na promoção da saúde mental e na prevenção do suicídio. A educação emocional deve ser incorporada ao currículo escolar, possibilitando que as crianças adquiram ferramentas para reconhecer e expressar suas emoções, desenvolver empatia e habilidades de resolução de conflitos. A educação emocional fortalece a capacidade das crianças de lidar com frustrações, ansiedades e medos, tornando-as menos vulneráveis a crises emocionais.
- Além disso, os profissionais da educação infantil precisam ser capacitados para identificar sinais de sofrimento emocional nos alunos. Muitas vezes, a criança em sofrimento manifesta sinais sutis, como isolamento, comportamento agressivo ou mudanças no desempenho escolar. Profissionais atentos e capacitados podem reconhecer esses sinais e direcionar a criança para o suporte adequado.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### A Adolescência e o Risco Aumentado

- A adolescência, caracterizada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, é outro período crítico para a saúde mental. A busca por identidade, combinada com a pressão social, pode acentuar vulnerabilidades emocionais pré-existentes. A psicoterapia, nesta fase, oferece um espaço seguro para os adolescentes explorarem seus conflitos internos, suas angústias e desafios de forma estruturada e saudável.
- É essencial que pais, educadores e profissionais de saúde mental estejam preparados para dialogar com os adolescentes sobre saúde emocional, desmistificando temas como ansiedade, depressão e suicídio. A criação de um ambiente acolhedor e seguro nas escolas, onde os adolescentes se sintam ouvidos e apoiados, é fundamental para a prevenção de comportamentos de risco.

A prevenção do suicídio começa cedo, com a construção de uma base emocional sólida na infância e adolescência. A psicoterapia é uma ferramenta essencial para promover a saúde mental desde os primeiros anos de vida, ajudando crianças e adolescentes a lidarem com traumas, ansiedades e frustrações de forma adaptativa. Paralelamente, a educação emocional nas escolas e a capacitação de educadores são estratégias fundamentais para identificar precocemente sinais de sofrimento e garantir o suporte necessário. A união de esforços entre família, escola e profissionais de saúde mental pode, de fato, salvar vidas.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 12. Escuta Ativa e Empatia

A empatia e a prática da escuta ativa representam habilidades cruciais na prevenção do suicídio. Isso envolve:

- Empatia: Demonstrar compreensão e cuidado pelos sentimentos da pessoa em crise, transmitindo a mensagem de que você se importa com o que ela está vivenciando.
- Escuta Ativa: Ouvir com a intenção genuína de compreender, prestando atenção plena, formulando perguntas abertas e validando os sentimentos da pessoa.
- Validação: Reconhecer que os sentimentos da pessoa são legítimos e importantes, **independentemente de concordar com eles**.
- Perguntas Abertas: Formular perguntas que incentivem a reflexão e a expressão de sentimentos.
- Evitar Julgamentos: Abster-se de emitir julgamentos ou críticas, a fim de criar um ambiente seguro e acolhedor.
- Oferecer Esperança: Equilibrar a validação dos sentimentos com mensagens de esperança e apoio.
- Evitar Soluções Simplistas: **Não propor soluções simplistas para os problemas**, mas, sim, oferecer apoio emocional e orientar para busca de apoio especializado.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 13. Incentivando Ajuda Profissional

O incentivo ao acesso à ajuda profissional é fundamental, uma vez que, frequentemente, os pensamentos suicidas estão associados a transtornos mentais. Isso envolve:

- Transtornos Mentais Subjacentes: Muitas vezes, o suicídio está vinculado a transtornos mentais subjacentes, como depressão ou ansiedade.
- Terapia e Medicamentos: Profissionais de saúde mental podem oferecer tratamento por meio de terapia e medicamentos.
- Acesso à Ajuda Profissional: Estimule a busca por ajuda profissional e ressalte que isso não denota fraqueza, mas, sim, coragem.
- Rede de Apoio: Auxilie a pessoa em risco a construir uma rede de apoio que englobe profissionais de saúde mental, amigos e familiares.
- Monitoramento Contínuo: O tratamento dos transtornos mentais requer acompanhamento contínuo, portanto, motive a pessoa a manter consultas regulares.
- Educação sobre Saúde Mental: Promova a conscientização acerca da saúde mental e informe sobre os recursos disponíveis.
- A assistência profissional desempenha um papel central na recuperação de transtornos mentais e na prevenção do suicídio.

### 14. Planejamento de Segurança

O planejamento de segurança representa uma estratégia efetiva na prevenção do suicídio, fornecendo diretrizes personalizadas para auxiliar a pessoa em situação de risco a enfrentar pensamentos suicidas. Isso inclui:

- Personalização do plano de acordo com as necessidades individuais.
- Identificação de sinais de alerta específicos.
- Estratégias de enfrentamento, como técnicas de relaxamento e distração.
- Elaboração de uma lista de contatos de emergência.
- Remoção de meios letais do ambiente.
- Estabelecimento de passos a serem seguidos na busca de ajuda.
- Garantia de apoio contínuo e envolvimento da rede de apoio da pessoa.

O planejamento de segurança figura como uma ferramenta valiosa, porém depende de conhecimento técnico sobre o assunto.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 15. Recursos e Helplines

No Brasil, estão disponíveis diversas linhas de apoio 24 horas, como o CVV (Centro de Valorização da Vida) - **Disque 188**, voltadas para fornecer suporte emocional. O CVV oferece atendimento por telefone, chat, email e presencial em algumas cidades: <https://cvv.org.br/>. **Belém**: Endereço: Rua Manoel Barata, 718, Sala 404, CAMPINA, 66019-900, BELÉM - PA / **Santarém**: Endereço: Trav. Sorriso de Maria, 525, AEROPORTO VELHO, JARDIM SANTARÉM, 68030-580, SANTARÉM - PA.

Disponível 24 horas por telefone e no seguinte horário por chat: Dom - 17h à 01h, Seg a Qui - 09h à 01h, Sex - 15h às 23h, Sáb - 16h à 01h.

### 16. Promoção do Bem-Estar Mental

A promoção do bem-estar mental envolve a adoção de hábitos saudáveis, a garantia de um sono adequado, o gerenciamento eficaz do estresse, a promoção de conexões sociais, o cultivo de atividades prazerosas, o desenvolvimento de resiliência emocional, o aprimoramento do autoconhecimento, a redução do estigma associado à saúde mental e o acesso facilitado a recursos de apoio.

### 17. Redução do Estigma

A redução do estigma em relação à saúde mental é fundamental para prevenir o suicídio. Isso requer ações como a promoção da educação sobre o tema, a promoção de diálogos abertos, o fomento à mídia responsável, o apoio a políticas inclusivas e a prestação de suporte às pessoas que enfrentam problemas de saúde mental. O estigma representa um obstáculo significativo ao tratamento e ao apoio, tornando sua superação uma prioridade.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### 18. Fadiga da Compaixão e Burnout

A fadiga da compaixão afeta não apenas os cuidadores, mas também os profissionais de saúde. O burnout, por sua vez, se manifesta como um esgotamento físico e emocional mais amplo, prejudicando a qualidade do cuidado fornecido. Nesse contexto, o autoconhecimento e o autocuidado se configuram como elementos essenciais para manter a saúde mental e a capacidade de auxiliar os outros. Cuidadores e profissionais da saúde não devem descuidar de sua saúde mental.

### 19. Assédio Moral no Trabalho

O assédio moral no ambiente de trabalho afeta a saúde mental dos trabalhadores e a eficiência no trabalho, podendo ser um fator de risco para o suicídio. O TJPA conta com Comissões que promovem a prevenção e o enfrentamento do assédio moral, do assédio sexual e da discriminação. O contato pode ser feito pelo [Teams: Comissão de Prevenção e Enfrentamento do Assédio](#).

### 20. Recursos para Colaboradores

Recursos como a assistência psicossocial a colaboradores, programas de qualidade de vida no trabalho, proporcionam suporte adicional na promoção da saúde mental. Você sabia que no TJPA existe um espaço para acolhimento e suporte diante de situações de sofrimento (relacionados ou não ao trabalho)? O [Serviço de Apoio Psicossocial](#) funciona das 7 às 16h, no prédio da Secretaria de Gestão de Pessoas. As linhas de contato estão no início e no final desta cartilha.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### Conclusão: Um Chamado à Ação

Setembro Amarelo é um mês dedicado à conscientização e prevenção do suicídio, e é fundamental que todos nós reconheçamos a importância desse chamado à ação. À medida que concluimos este guia, é crucial reforçar a necessidade de todos desempenharem um papel ativo na prevenção do suicídio. Aqui estão alguns pontos-chave:

- **Apoio Ativo:** A prevenção do suicídio começa com a empatia e o apoio ativo às pessoas que estão enfrentando dificuldades emocionais. Esteja disposto a ouvir, a oferecer ajuda e a buscar recursos profissionais quando necessário. Lembre-se de que oferecer uma escuta genuína e compassiva pode fazer uma diferença significativa na vida de alguém.
- **Conscientização:** A conscientização é a primeira etapa para a prevenção. Eduque-se sobre os sinais de alerta do suicídio, os fatores de risco e as estratégias de apoio. Compartilhe seu conhecimento com amigos, familiares e colegas, ajudando a criar uma comunidade mais informada sobre saúde mental.
- **Redução do Estigma:** Trabalhe ativamente na redução do estigma em torno das questões de saúde mental. Isso envolve desafiar estereótipos prejudiciais, promover conversas abertas e respeitosas sobre saúde mental e apoiar aqueles que estão lutando contra o estigma.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



- **Promoção do Bem-Estar Mental:** Cuide de sua própria saúde mental e promova o bem-estar mental em sua comunidade. Isso inclui a prática de hábitos saudáveis, como exercícios, sono adequado e gerenciamento do estresse, bem como a busca de apoio quando necessário.
- **Continuidade:** A prevenção do suicídio não é uma preocupação que deva ser limitada a um único mês do ano. É um compromisso contínuo com o bem-estar emocional das pessoas ao nosso redor. Esteja sempre atento aos sinais de alerta, ofereça apoio e seja um aliado na jornada de recuperação de alguém.

# MÊS DE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

## Serviço de Apoio Psicossocial



### REFERÊNCIAS:

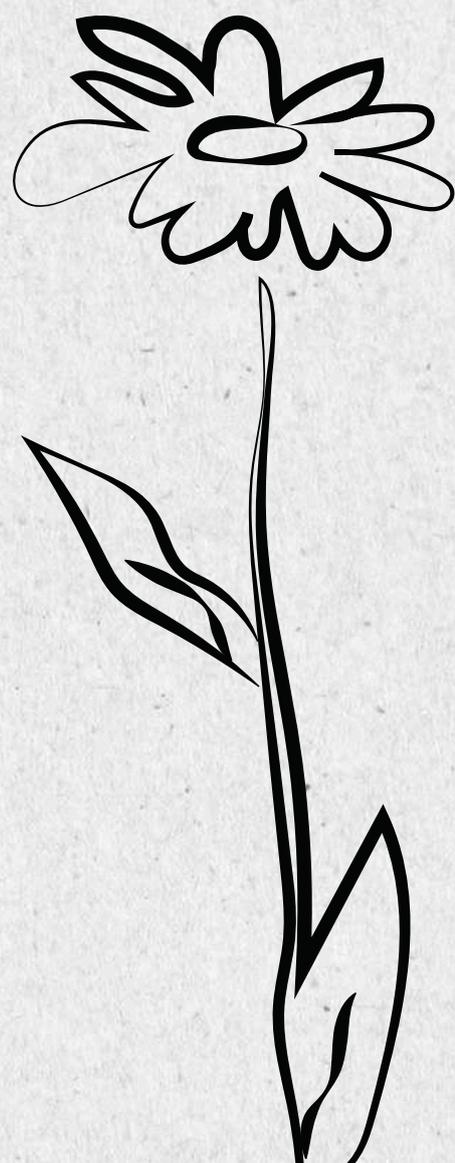
- BOTEGA, N. J. Suicídio: a clínica em questão. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 8, n. 3, p. 379-393, 2005.
- BOTEGA, N. J. Crise suicida: avaliação e manejo. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 27, supl. 1, p. S42-S48, 2005.
- CAVALCANTE, F. G.; MINAYO, M. C. S. Suicídio e tentativa de suicídio entre adolescentes no Brasil: revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 1, p. 303-314, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Boletim Epidemiológico*, v. 55, n. 4, 2024..
- GRILLO, M.; PISSINATTI, A.; FIGUEIREDO, M. Suicídio na adolescência: uma revisão da literatura. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 54, n. 3, p. 184-192, 2005.
- KLEIN, Melanie. *Amor, culpa e reparação e outros ensaios (1921-45)*. São Paulo: Ubu Editora, 2023.
- LINS, D. A.; FREITAS, E. V.; ALMEIDA, P. C. B. Fatores associados ao comportamento suicida em adolescentes atendidos junto a um CAPS ad III. *Revista da SPAGESP*, v. 20, n. 1, p. 60-70, 2019.
- MCWILLIAMS, Nancy. *Diagnóstico Psicanalítico: Entendendo a Estrutura da Personalidade no Processo Clínico*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- VALENTE, S. M. O. Suicídio e luto: a família enlutada por suicídio. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 27, n. 4, p. 700-711, 2007.

### SITES:

- Centro de Valorização da Vida (CVV): O CVV oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.
- Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP): A ABP disponibiliza informações e recursos sobre saúde mental, incluindo o suicídio.
- Organização Mundial da Saúde (OMS): A OMS fornece dados e diretrizes sobre a prevenção do suicídio em nível global.



Lembre-se de que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade compartilhada por toda a sociedade. Cada gesto de compaixão, apoio e conscientização faz a diferença. Juntos, podemos criar comunidades mais solidárias e ajudar a salvar vidas. Setembro Amarelo é um lembrete de que a esperança e o apoio estão sempre ao nosso alcance, e devemos usá-los para construir um mundo onde a saúde mental seja valorizada e protegida.



# SETEMBRO AMARELO

PROCURE AJUDA

Serviço de Apoio Psicossocial TJPA:  
91 9825119-59  
3252-8015/8016



Eu vejo flores em você!

