



Nesta edição:

A importância do tema	2
Sinais de alerta	2
Sugestões de como trabalhar o tema nas escolas	3
Onde procurar apoio	4
Onde procurar apoio	5
Onde procurar apoio	6
Referências bibliográficas	7

Origem do Setembro Amarelo

A Campanha Setembro Amarelo é uma iniciativa de conscientização de alcance mundial que no Brasil teve origem em 2015. Seu propósito é combater o estigma associado às condições de saúde mental, oferecer suporte emocional e promover a conscientização na sociedade acerca dos indicadores de alerta relacionados ao suicídio.

A campanha do Setembro Amarelo foi inspirada na história de Mike Emme, que cometeu suicídio, aos 17 anos, em setembro de 1994, nos Estados Unidos. Ele tinha um carro amarelo e, no dia do seu velório, os pais e amigos distribuíram cartões com fitas amarelas e frases motivacionais para pesso-

as que pudessem estar enfrentando transtornos mentais e emocionais.

As fitas amarelas tornaram-se o símbolo da campanha no Brasil que foi adotada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).



A Importância do tema

Segundo dados do Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde de 2021 que analisou as mortes por suicídio no país que ocorreram entre os anos de 2010 e 2019 houve aumento da incidência em todos os grupos etários. **Destacou-se, nesse aspecto, um aumento pronunciado nas taxas de mortalidade de adolescentes, que sofreram um incremento de 81% no período**, passando de 606 óbitos e de uma taxa de 3,5 mortes por 100 mil hab, para 1.022 óbitos, e uma taxa de 6,4 suicídios para cada 100 mil adolescentes. Não obstante a menor expressividade das taxas em relação aos demais grupos etários, **destaca-se também o aumento sustentado das mortes por suicídio em menores de 14 anos.** Entre 2010 e

2013 houve um aumento de 113% na taxa de mortalidade por suicídios nessa faixa etária, passando de 104 óbitos e uma taxa de 0,3 por 100 mil, para 191 óbitos, e uma taxa de 0,7 por 100 mil habitantes.

Apesar dessas estatísticas alarmantes, a literatura revela que o suicídio pode ser prevenido através de intervenções eficazes que envolvam uma abordagem abrangente, atingindo diversos setores e contextos. **A amplitude das intervenções relaciona-se ao fato do suicídio se configurar como um fenômeno complexo e multifatorial** que afeta tanto o indivíduo quanto a sociedade como um todo.

Portanto, todo esse contexto

sublinha a importância e urgência de priorizar a saúde mental como um tema central a ser abordado no ambiente escolar, algo que se tornou ainda mais evidente durante e após a pandemia.



Sinais de Alerta

É crucial estar atento aos sinais de alerta que podem indicar que alguém está passando por momentos difíceis e pode estar em risco de suicídio. De acordo com o documento Prevenção do Suicídio: Manual para Professores e Educadores da Organização Mundial de Saúde (2000), qualquer mudança súbita ou dramática que afete o desempenho, a capacidade de prestar atenção ou o comportamento de crianças ou adolescentes deve ser levado seriamente, como:

- **falta de interesse nas atividades habituais;**
- **declínio geral nas notas;**
- **diminuição no esforço/interesse; má conduta na sala de aula;**
- **altas não explicadas e/ou repetidas, ficar “matando aula”;**
- **consumo excessivo de cigarros (tabaco) ou de bebida alcoólica, ou abu-**

so de drogas (incluindo maconha);

- **incidentes envolvendo a polícia e o estudante violento.**

Cabe destacar que esta lista não é exaustiva! Se você enquanto profissional da educação identificar esses sinais em algum estudante, ofereça apoio e escuta e encoraje a busca por ajuda

profissional pela família.

A principal atuação de profissionais da educação na prevenção de suicídios, para além de reconhecer estudantes que estejam em sofrimento grave e encaminhá-los para serviços de saúde mental, está em fortalecer os fatores de proteção contra o suicídio na sua prática diária em sala de aula.



Sugestões de como trabalhar o Setembro Amarelo nas Escolas:

Para trabalhar a temática nas escolas, com o público de crianças e adolescentes, **NÃO SÃO** recomendadas a realização de atividades que abordem a temática do suicídio diretamente, pois pode gerar o efeito contrário ao esperado.

As escolas devem trabalhar atividades ligadas a criação de um espaço expressão de sentimentos, constituindo-se em um ambiente acolhedor e que favoreça o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, escuta sensível e de valorização da vida.

Cabe destacar que essas atividades devem ocorrer durante todo ano letivo e não apenas no mês de setembro!

Como sugestões de intervenções relacionadas a promoção de saúde mental, de acordo com a literatura podemos destacar (OMS, 2000; BERTOLOTE, 2012):

1. Fortalecer a autoestima dos estudantes

Fortalecer a autoestima dos alunos não é apenas benéfico para o bem-estar emocional deles, mas também para o sucesso acadêmico e a capacidade de enfrentar os desafios da vida com confiança e determinação. **É um investimento importante que pode ter um impacto duradouro em suas vidas.** Dentre algumas estratégias, pode-se destacar:

- **Reconhecimento e Encorajamento:** Elogiar os esforços e conquistas dos alunos, mesmo que sejam pequenos. Reconhecer o progresso e destacar suas realizações ajuda a construir confiança e autoestima.
- **Criar um ambiente acolhedor e seguro:** Criar um ambiente escolar que seja acolhedor e inclusivo. Garantir que os alunos sintam que são valorizados e que têm um lugar seguro para expressar suas ideias, opiniões e sentimentos.
- **Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais:** Ensinar habilidades socioemocionais, como comunicação eficaz, empatia e resolução de conflitos melhora as interações soci-

ais dos alunos e também fortalece sua autoimagem.

- **Protagonismo do estudante no processo ensino aprendizagem:** Favorecer que os estudantes estejam no centro do processo de aprendizagem e os capacitar a desempenhar um papel ativo em sua própria educação e na comunidade escolar.
- **Aprender com os Erros:** Encorajar nos estudantes uma concepção de aprendizado na qual os erros são vistos como oportunidades de crescimento e não como fracassos. Isso ajuda os alunos a se sentirem mais confiantes em enfrentar desafios.
- **Incentivar Atividades Extracurriculares:** Isso pode ajudá-los a desenvolver paixões, construir amizades e aumentar sua autoestima.
- **Promover a Diversidade e a Inclusão:** Reconhecer a diversidade e ensinar aos alunos a valorizar as diferenças entre si e os outros. Isso contribui para uma autoestima positiva, ao mesmo tempo que combate o preconceito e a discriminação.

2. Estimular a expressão saudável das emoções

Em primeiro lugar, é fundamental criar um ambiente seguro e acolhedor no qual os alunos se sintam à vontade para expressar suas emoções sem medo de julgamento ou crítica. Neste aspecto, o professor colocar-se com disponibilidade para escutar o aluno é fundamental, favorecendo o diálogo aberto sobre as emoções. **É muito importante enfatizar que todas as emoções são válidas e que não há emoções “boas” ou “ruins”.**

Ao estimular a expressão saudável das emoções, não apenas contribui-se para a saúde mental e emocional dos estudantes, mas também para um ambiente mais empático e compreensivo. Isso ajuda a criar uma comunidade escolar na qual os alunos se sintam valorizados e apoiados.

3. Prevenir, enfrentar e combater o bullying e outras formas de violência na escola

Esses são aspectos essenciais para criar um ambiente seguro e saudável para os alunos. É fundamental que as escolas desenvolvam projetos na prevenção e no enfrentamento do bullying e da violência, criando um ambiente no qual todos os alunos se sintam seguros, respeitados e capazes de se concentrar em seu aprendizado e crescimento pessoal.

4. Disponibilizar informações sobre serviços de ajuda.

Toda ação destinada a cuidado em saúde mental deve evidenciar os canais e serviços de saúde disponíveis.



Onde procurar apoio?

◆ Centro de Valorização à Vida (CVV).

Esse é um projeto que fornece apoio emocional e prevenção do suicídio. Eles atendem de forma voluntária e gratuita a todos que precisam conversar. O serviço é totalmente sigiloso. O contato pode ser realizado através do (s)

- **Telefone : 188 - disponível 24 horas**
- **Chat: nos seguintes horários: Dom - 17h à 01h; Seg a Qui - 09h à 01h; Sex - 15h às 23h e Sáb - 16h à 01h.**
- **E-mail: diretamente pelo site**

O site do CVV é www.cvv.org.br.

◆ PODE FALAR – UNICEF

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para quem tem de 13 a 24 anos que funciona de todos os dias, exceto domingos e feriados, das 10h às 22h. Fora desse horário, procurar o CVV. **Site: <https://www.podefalar.org.br/>**

◆ RAPS – Rede de Apoio Psicossocial

A Rede de Atenção Psicossocial corresponde a um conjunto articulado de diferentes pontos de atenção à saúde, instituída para acolher pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

CAPSI

É um serviço público de saúde que atende crianças e adolescentes que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes (até os 17 anos, 11 meses e 29 dias) ou sofrimento psíquico decorrente do uso de substâncias psicoativas (até 15 anos, 11 meses e 29 dias). O atendimento nos CAPS ocorre por demanda espontânea (comparecimento do usuário direto nos centros) ou via

encaminhamento por outros dispositivos da rede de saúde ou da rede intersetorial (Assistência Social, Educação, Justiça).

CAPSi	Abrangência	Endereço/Contatos	Nº da parada de Ônibus 1
CAPSi - Asa Norte (Brasília)	Asa Norte, Asa Sul, Cruzeiro, Lago Norte, Lago Sul, Sudoeste, Octogonal, Noroeste, Vila Planalto Granja do Torto, Varjão, Paranoá, Itapoã, São Sebastião, Jardim Botânico, Estrutural/SCIA,SIA, Guará I e II, Park Way	Endereço: SMHN, Quadra 03, Conjunto 1, Bloco A, Edifício CAPSi Asa Norte (mesmo prédio do COMPP) – Asa Norte, Brasília/DF 2017-1900 (Ramais 7712 e 7777) (61) 98184-2495 capsi.asa.norte@sau de.df.gov.br	3505/3538
CAPSi - Taguatinga	Taguatinga, Águas Claras, Areal, Arniqueira, Vicente Pires, Ceilândia, Sol Nascente, Pôr do Sol	Endereço: QNF, Área Especial nº 24 – Taguatinga Norte/DF 2017-1145 (Ramais 4260 e 4261) (61) 99124-2067 capsitaguatinga@gmail.com	5031/5197
CAPSi - Recanto das Emas	Recanto das Emas, Samambaia, Gama, Santa Maria, Riacho Fundo I, Riacho Fundo II, Núcleo Bandeirante, Candangolândia	Endereço: Quadra 307, Área Especial 1 (no Centro de Saúde 1 do Recanto das Emas), Recanto das Emas/DF. 2017-1145 (Ramais 6000 e 6001) capsi.cgsre@gmail.com	3895/3884
CAPSi - Sobradinho	Planaltina, Sobradinho I e II, Fercal, Lago	Endereço: Quadra 4, Área Especial, Lote 6, Sobradinho I/DF 2017-1145 (Ramal 1838) (61) 99444-1343 capsisobradinho@gmail.com	4825/ 4815/1818

Centro de Orientação Médico-psicopedagógica (COMPP) e ADOLESCENTRO:

São ambulatórios especializados em saúde mental infantojuvenil que atendem todo o DF. São públicos-alvo das referidas unidades os usuários com transtornos mentais moderados ou uso eventual de substâncias psicoativas. O encaminhamento para essas unidades deve ser realizado através das Unidades Básicas de Saúde (UBS).

O COMPP atende usuários de até 11 anos, 11 meses e 29 dias.

Já o ADOLESCENTRO atende usuários de 12 anos até 17 anos, 11 meses e 29 dias.

URGÊNCIA E EMERGÊNCIA

SAMU: 192

O Serviço de Atendimento Móvel de Urgência do Distrito Federal (Samu-DF) possui um serviço especializado de Saúde Mental, que teve início em 2013, oferecendo assistência psicossocial tanto de forma direta pré-hospitalar ao paciente na rua ou em domicílio, quanto na Central de Regulação.

ATENDIMENTO HOSPITALAR

No Distrito Federal há quatro Hospitais de Referência para internações psiquiátricas: Hospital São Vicente Paulo (HSVP), Hospital de Base do Distrito Federal; Hospital da Criança José Alencar (HCB) e Hospital Universitário de Brasília (HUB). Cabe ressaltar que a internação ocorre apenas em casos do paciente apresentar sofrimento psíquico grave com sintomas agudos (por exemplo: comportamento agitado, agressivo, não colaborativo, ameaçador e violento), devendo ser humanizada e com duração o mais breve possível.



Referências Bibliográficas

1. BERTOLOTE, J. M. (2012). *O suicídio e sua prevenção* São Paulo, SP: Ed. Unesp
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Vigilância em Saúde, *Boletim Epidemiológico*, Volume 52 | Nº 33 | Set. 2021.
3. Organização Mundial de Saúde (OMS) (2000). *Prevenção do suicídio: Manual para professores e educadores*. Genebra. <https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/183291/OMS--Manual-de-preven%C3%A7%C3%A3o-do-suic%C3%ADio--para-professores.pdf/87359477-a624-592f-10f2-cb3f8586e-fb5?t=1648938688626>. Acesso em 28/08/2023.
4. SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL, *Nota Técnica nº5/2020 GENASAM/DISSAM/COASIS/SAIS/SES – Orientações sobre o planejamento de atividades relacionadas à prevenção do suicídio*, 2020.
5. <https://www.saude.df.gov.br/diretoria-saude-mental/> . Acesso em 28/08/2023

Estamos na Web!
www.educacao.df.gov.br

Algumas referências de sites
que possuem materiais on-
line que podem ser utilizados
e consultados:

Grupo Entrelinhas

[https://
grupoentrelinhas.wordpress.com/](https://grupoentrelinhas.wordpress.com/)

Vita Alere

[https://vitaalere.com.br/materiais-
online/](https://vitaalere.com.br/materiais-online/)

UNICEF

<https://www.unicef.org/brazil/>



*Acesse aqui para
mais materiais de
apoio sobre o tema.*

SUBSECRETARIA DE APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS

Úrsula Cristina Fontana

**DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE E APOIO ÀS POLÍTICAS EDUCACIONAIS COM-
PLEMENTARES**

Célgia Ribeiro dos Santos Ramos

GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E APOIO À SAÚDE DO ESTUDANTE

Larisse Vasconcelos Costa Cavalcante

EDIÇÃO:

Thaís Ruben Nunes de Almeida

Leonardo D'Ávila Lins do Amaral Sobreira

Carla Rezende Dias