

AMARELO

Setembro



QUIZ
INTERATIVO



1. O CVV – Centro de Valorização da Vida oferece apoio emocional gratuito através de qual número de telefone?

- a) 180
- b) 192
- c) 188
- d) 100



2. O Setembro Amarelo é a principal campanha de prevenção ao suicídio no Brasil. Sobre sua origem e simbologia, assinale a alternativa correta: *

a) O mês de setembro foi escolhido por ser o período com maior índice de depressão no país, e a cor amarela representa a alegria como forma de prevenção.

b) A campanha começou nos Estados Unidos em 1994, após a história de um jovem que tinha um carro amarelo e morreu por suicídio; a cor amarela passou a simbolizar a valorização da vida.

c) O Brasil criou a campanha em 2005, inspirando-se no laço azul do combate à violência contra a mulher, e o amarelo foi escolhido por representar atenção.

d) O mês de setembro foi escolhido em referência ao Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado em 10 de setembro, e a cor amarela simboliza prevenção de doenças. *



3.O suicídio pode resultar de vários fatores, e não apenas de uma única causa.



ou





4. Uma pessoa que apresenta sinais como isolamento, frases de desesperança ou descuido com a higiene pode estar em sofrimento psíquico.



ou





5. Dizer frases como “a vida é boa” ou “viver é a melhor solução” é a melhor forma de ajudar alguém em sofrimento.



ou





6. Compartilhar fotos, vídeos ou cartas de pessoas que morreram por suicídio contribui para o combate a essa prática.



ou





7. O termo “cometeu suicídio” é adequado para falar sobre o tema.



ou





8. Os familiares e amigos de pessoas que morreram por suicídio também fazem parte de um grupo de risco.



ou





9. “Falar sobre suicídio pode incentivar alguém a tentar.”



ou





**Como você ajudaria alguém
que te liga em intenso
sofrimento psíquico?**



Como ajudar?



- Ter paciência
- Ganhar **tempo**
- Transmitir calma
- Trazer **segurança**



Ter paciência:



- *A pessoa em crise pode demorar a conseguir falar/elaborar o que tá sentindo, o choro pode demorar a parar ou pode ser difícil falar de algo que está doendo muito - **espere.***



Ganhar tempo:



- *Diante de uma crise o **impulso** pode aparecer - aqui há um risco maior de comportamentos destrutivos. Você pode conduzir a pessoa, com cuidado, a **adiar decisões**, ou a **aguardar um pouco** antes de realizar uma ação imediata.*



Transmitir calma:



- *Diante de uma pessoa em crise, podemos nos usar como ferramenta de regulação emocional - **o tom de voz, as palavras, a nossa respiração**, vão também ser importantes para ajudar a conduzir a pessoa para fora da crise.*



Trazer segurança:



- *Aqui é importante ajudar com que a pessoa tenha **suporte presencial/esteja em um local seguro.** Auxiliar com que ela vá até algum local protegido ou que entre em contato com uma pessoa da **rede de apoio.***





**Incentive a busca de
ajuda profissional!**

