



Cartilha

Setembro Amarelo

**Um Maranhão mais
atento começa com a
valorização da vida**



ALEMA
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO MARANHÃO



Durante muito tempo, o tema do suicídio foi cercado de silêncio. Mas calar não diminui a dor — ao contrário, pode afastar ainda mais quem precisa de apoio.

O Setembro Amarelo surge como um convite à reflexão e à ação: quebrar barreiras, abrir espaço para a escuta e reforçar a importância do cuidado com a saúde mental.

Com esta cartilha, a Assembleia Legislativa do Maranhão reafirma seu compromisso de levar informação acessível e fortalecer a valorização da vida como responsabilidade de todos nós.



Por que **SETEMBRO?** **AMARELO?**

O mês foi escolhido por marcar o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, em 10 de setembro.

A cor amarela simboliza a valorização da vida e, desde 2015, mobiliza ações em todo o Brasil.



O QUE DIZEM OS dados?



MUNDO

+de **700 MIL**

óbitos por suicídio por ano



BRASIL

Cerca de **15 MIL**

óbitos registrados em 2022 –
principal causa entre pessoas
de 15 a 29 anos



MARANHÃO

Foram +de **200**

óbitos em 2022 – a maioria
entre homens adultos



QUEM PODE ESTAR MAIS *vulnerável*

O sofrimento emocional pode ser agravado por contextos sociais, desigualdades ou experiências traumáticas. Por isso, é importante *observar, escutar e acolher*.



Entre os grupos que merecem atenção especial, estão:

- Pessoas com histórico de sofrimento psíquico prolongado;
- Quem passou por perdas, luto, violência ou abuso;
- Populações que enfrentam preconceito ou exclusão social;
- Pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas;
- Adolescentes em fase de desenvolvimento emocional;
- Idosos que enfrentam solidão ou abandono;
- Comunidades indígenas, quilombolas e ribeirinhas, muitas vezes afetadas por múltiplas formas de exclusão.

Esses grupos são considerados mais vulneráveis em estudos sobre comportamento suicida, mas o sofrimento pode afetar qualquer pessoa, em qualquer fase da vida.

SINAIS QUE MERECEM

cuidado

Mudanças no jeito de agir ou sentir podem indicar que alguém está enfrentando um grande sofrimento.

Alguns comportamentos pedem atenção



Isolamento repentino

Alterações bruscas na rotina ou no humor



Irritabilidade, agressividade ou apatia

Atitudes de despedida, como entregar pertences



Falas sobre desesperança ou vontade de sumir

Perda de interesse por atividades do dia a dia



Perceber é o primeiro passo para ajudar!

Prevenção EM CADA FASE DA VIDA



A forma como lidamos com a saúde mental muda conforme o tempo passa – e o apoio também deve acompanhar cada etapa.



Crianças e adolescentes
Precisam de segurança, escuta e espaço para expressar o que sentem. O diálogo aberto em casa e na escola ajuda a identificar quando algo não vai bem.



Jovens e adultos
As pressões da vida profissional, afetiva e social exigem equilíbrio e apoio mútuo. Fortalecer laços, respeitar limites e procurar ajuda especializada são formas de cuidado.



Pessoas idosas
Enfrentam o luto, o isolamento e, às vezes, a sensação de invisibilidade. A presença da família, a participação na comunidade e o reconhecimento de seu valor têm papel essencial na prevenção.

**Prevenir é construir vínculos,
promover escuta e criar ambientes
mais saudáveis e acolhedores.**



CUIDAR DA GENTE TAMBÉM É

prevenção

Nos dias mais difíceis, o essencial pode parecer distante. Mas existem ações práticas que ajudam a aliviar o peso — mesmo que um pouco.



Fale sobre o que sente

Guardar tudo só aumenta o peso. Conversar com alguém de confiança pode trazer alívio.



Respeite seus limites

Você não precisa dar conta de tudo. Descansar também é necessário.



Busque pequenos respiros

Abrir a janela, sentir o sol, tomar banho sem pressa. Momentos simples também fortalecem.



Encontre formas de se expressar

Escreva, ouça música, desenhe, pinte, dance. Colocar pra fora ajuda a organizar por dentro.



Peça ajuda quando for possível

Falar com um profissional ou serviço de saúde mental pode fazer a diferença. Não é fraqueza — é um ato de coragem.



Rede de apoio **ONDE BUSCAR AJUDA**



Cuidar da saúde mental também passa por reconhecer quando é hora de procurar apoio. O SUS oferece uma rede de serviços gratuitos, com profissionais preparados para escutar e orientar em momentos difíceis.



UBS

Unidades Básicas de Saúde

São a porta de entrada para o SUS. Em casos leves ou iniciais, é possível conversar com um profissional e, se necessário, ser encaminhado.



RAPS

Rede de Atenção Psicossocial

Organiza os serviços de saúde mental no SUS, conectando diferentes níveis de atenção. Está presente em todo o Brasil



CAPS

Centros de Atenção Psicossocial

Indicam-se para situações mais intensas de sofrimento psíquico. Oferecem escuta diária, atendimento clínico e atividades terapêuticas.



CVV - Disque 188

Atendimento gratuito, sigiloso e 24h. Voluntários capacitados escutam e apoiam emocionalmente quem precisa. Também disponível no site cvv.org.br.



Samu – 192

Em casos de emergência, o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência pode ser acionado para atendimento imediato.



QUE FORTALECEM A SAÚDE MENTAL NO MARANHÃO

Esse cuidado também passa pela criação de políticas públicas. A Assembleia Legislativa do Maranhão tem atuado com responsabilidade e sensibilidade para transformar a escuta em ações concretas.

Essas leis fazem parte desse compromisso:

Lei nº 12.434/24 – Cria a Política Estadual de Atenção, Cuidados e Proteção da Saúde Mental, com foco na prevenção da depressão, valorização da vida e atendimento humanizado e comunitário.

Lei nº 12.061/23 – Cria a Política de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares, integrando saúde e educação para promover cuidados a estudantes, profissionais e famílias.

Lei nº 11.779/22 – Estabelece o Programa “A Vida Fala Mais Alto”, de prevenção e combate ao suicídio, com palestras em escolas e capacitação de equipes de saúde.

Lei nº 11.254/20 – Institui a política de diagnóstico e tratamento da depressão nas redes públicas, com ações de prevenção, pesquisa e acompanhamento de pacientes.

Lei nº 11.072/19 – Estabelece diretrizes do Programa de Auxílio Psicoterápico, garantindo atendimento psicológico adequado e ações educativas para pessoas com depressão.

Lei nº 11.192/19 – Institui a Política Estadual de Prevenção da Automutilação e do Suicídio, com ações de atenção psicossocial, capacitação, notificação compulsória e apoio a familiares.

Lei nº 10.967/18 – Inclui no calendário oficial a Semana Estadual de Prevenção ao Suicídio, realizada anualmente na semana do **10 de setembro**.



ALEMA
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO MARANHÃO

Escolher

**a vida é um caminho que precisa
ser apoiado todos os dias**

Esta cartilha reafirma o compromisso da Assembleia Legislativa
em seguir somando esforços por um Maranhão mais atento às
dores que nem sempre são visíveis.

**Que cada maranhense saiba,
você não está sozinho!**



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico. v. 52, set. 2021.
VITAL STRATEGIES; UFMG; UFMA; UNIFESP. Pesquisa Covitel 2023.
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Disponível em: www.cvv.org.br. Acesso em: 2025.
BRASIL. Sistema de Informações sobre Mortalidade – SIM. Ministério da Saúde DataSUS, 2022.
PORTAL GOV.BR. Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Acesso em: 2025.