



Diretoria de Ensino - Campus Ji-Paraná <de.jipa@ifro.edu.br>

INFORMATIVO DE SAÚDE - SETEMBRO 2020 - SETEMBRO AMARELO - [VOCÊ SABIA SAÚDE]

1 mensagem

Diretoria de Gestão de Pessoas <dgp@ifro.edu.br>

21 de setembro de 2020 15:42

Para: servidores <servidores@ifro.edu.br>

ATENÇÃO À SAÚDE

Informativo VOCÊ SABIA? ATENÇÃO À SAÚDE - Setembro de 2020

MOVIMENTO E OBJETIVO

- Um jovem de 17 anos chamado Mike Emme cometeu suicídio nos Estados Unidos em Setembro de 1994. Ele tinha um Mustang amarelo em seu funeral, cartões com fitas

amarelas foram entregues com a frase: Se você precisar, peça ajuda;

- A ideia desencadeou um movimento de prevenção ao suicídio em 2003. A OMS observou a necessidade de desenvolver uma estratégia que abordasse o tema sem o tabu envolvido, fomentando a informação, conscientização e garantia de apoio;
- No Brasil, foi criado em 2015 pelo CVV (Centro de Valorização da Vida) em parceria com o CFM (Conselho Federal de Medicina) e a ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria).

COMO IDENTIFICAR OS SINAIS?

O suicídio não acontece por decisão súbita. Ocorre após trajetória de sofrimento que abala o bem-estar geral do indivíduo. Fique atento aos sinais:

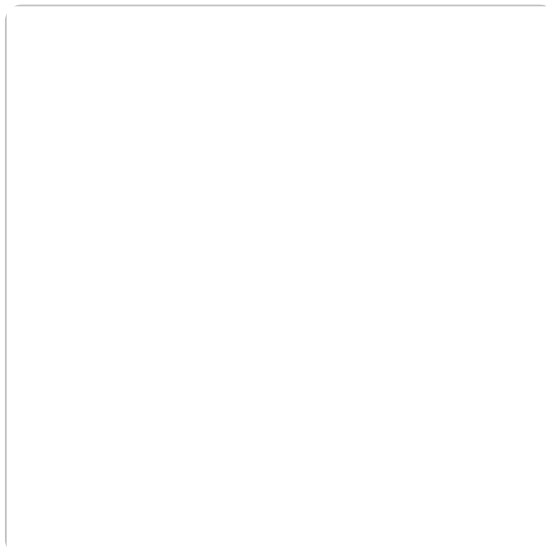
- Histórico pessoal ou familiar prévio de tentativas de suicídio;
- Traumas, perdas abruptas e transtornos de humor;
- Crenças centrais: desamparo, desamor e desvalor;
- Isolamento, baixa autoestima, desinteresse, má alimentação, mudanças no sono e agressividade;

ONDE BUSCAR AJUDA?

- Unidades Básicas de Saúde e UPA 24h;
- CAPS – Centro de Atenção Psicossocial;
- Serviço de Psicologia aplicada em faculdades privadas e públicas;
- CISSP – Comissão Interna de Saúde do Servidor Público.

LEMBRE-SE:

- Além da ajuda médica e da psicoterapia, é possível oferecer apoio extra;
- Busque acolher, escutar sem julgamentos e ser rede de apoio, demonstrando a importância da pessoa para todos ao seu redor;
- É muito importante falar sobre o tema, pois nem todo mundo reconhece o sofrimento. Ao identificar, consegue buscar apoio;
- Setembro é dedicado ao tema, mas a prevenção deve ser o ano todo. Exercite o olhar empático para si e para o outro, diariamente.



Você Sabia que o IFRO no período de 21/09/2020 a 14/01/2021 está oferecendo GRUPO TERAPÊUTICO E ESCUTA ATIVA INDIVIDUAL aos servidores?

Para participar basta acessar o formulário de triagem através do link ([clique aqui](#))

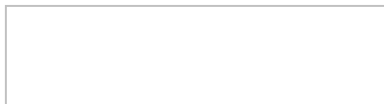
Referências:

<https://www.cvv.org.br/>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-49636666>

<https://www.abp.org.br/setembro-amarelo>

Imagens: Nossas Causas e Freepik



Coordenação de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida - CASQV
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - REITORIA
Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia
Diretora: Débora Gonçalves de Lima
Contato: (69) 2182-9608