



BEJA 2018

setembro amarelo

MÊS INTERNACIONAL DA
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

www.arisdaplanicie.com/setembroamarelo



No dia 10 de setembro assinala-se o **Dia Mundial da Prevenção do Suicídio** e a Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) estimula a divulgação da causa em todo o mundo.

A campanha **Setembro Amarelo** foi criada no Brasil em 2015 e tem como principal objetivo sensibilizar a população para a prevenção do suicídio, alertando sobre esta realidade. Há um ano, Beja acolheu a primeira edição em Portugal e em 2018, a ARIS da Planície volta a dinamizar um mês de prevenção do suicídio em conjunto com vários parceiros locais e nacionais.

Vamos falar sobre suicídio, porque **falar é preciso**.



ESTÁ TUDO BEM?

**Se está preocupado(a) com alguém
vá ao seu encontro e ofereça ajuda.
Escutar sem julgar pode fazer a diferença!**

**Se considerar que há risco imediato de suicídio
não deixe essa pessoa sozinha.**

**Contacte o Centro de Saúde
Contacte o Serviço de Psiquiatria
Acompanhe-a ao Serviço de Urgência
Ligue para o 112**

Conheça os sinais de alerta:

- Ameaçar magoar-se ou matar-se
- Falar ou escrever sobre morte, morrer ou suicídio
- Procurar ativamente maneiras de se matar
- Queixar-se de sentimentos de desesperança
- Agir imprudentemente e envolver-se em atividades de risco sem preocupação com as consequências
- Falar sobre sentir-se encurralado, dizendo que não há saída para a situação atual
- Falar e agir de uma maneira que sugere que a vida não tem sentido
- Perder o interesse na maioria das coisas, incluindo na sua aparência



setembro
amarelo

Dia Mundial da Prevenção do Suicídio

segunda, 10

9h30 » 10h

Trabalhar em conjunto para prevenir o suicídio

Comemoração do Dia Mundial da Prevenção do Suicídio

Pax Julia - Teatro Municipal (Cafetaria)

Largo de S. João, Beja

(Precede o colóquio Noticiar o Suicídio)

Carrinha do Setembro Amarelo

Em contacto direto com as pessoas, a Carrinha do Setembro Amarelo vai percorrer o Baixo Alentejo para sensibilizar a população sobre Depressão e Prevenção do Suicídio e para reduzir o estigma associado à doença mental.

segunda, 3

10h » 17h

Beja

Praça Diogo
Fernandes
de Beja
(Jardim do
Bacalhau)

terça, 11

10h » 17h

Moura

Praça
General
Humberto
Delgado

terça, 18

10h » 17h

**Castro
Verde**

Praça da
Liberdade

terça, 25

10h » 17h

Aljustrel

Avenida da
Liberdade
(Junto ao
Mercado
Municipal)

Cycle Around the Globe

Volta ao Mundo a pedalar

Os serviços de Psiquiatria de Portalegre, Évora, Beja e Santiago do Cacém e as associações Realmente, MetAlentejo e ARIS da Planície juntam-se à International Association for Suicide Prevention numa campanha de consciencialização para a temática da prevenção do suicídio. Ao longo do mês, três etapas de ciclismo vão ligar as quatro localidades do Alentejo.

domingo, 16

8h30

**Portalegre »
» Évora**

domingo, 23

8h30

**Évora »
» Beja**

domingo, 30

8h30

**Beja »
» Santiago
do Cacém**

Os Média e a Saúde Mental

Os órgãos de comunicação social têm um papel particularmente importante na prevenção do suicídio, podendo, através da sua atuação, potenciar ou enfraquecer os esforços neste sentido.

segunda, 10

10h » 13h

Noticiar o Suicídio

Colóquio

com a participação de:

Joana Isaac (ULSBA)

Mariana Duarte Mangas (ULSBA)

Paulo R. Barbosa (ULSBA)

Ana de Freitas (Rádio Voz da Planície)

Paulo Barriga (Diário do Alentejo)

Liliana Valente (Público)

Rita Marrafa de Carvalho (RTP)

Pax Julia - Teatro Municipal (Cafetaria)

Largo de S. João, Beja

quinta, 13

10h » 12h30

Comunicação em/de Saúde Mental

Oficina de Trabalho

com a participação de:

Lúcio Silva (ULSBA)

António Granado (FCSH, UNL)

Joana Lobo Antunes (ITQB, UNL)

João Gaspar (SciCom PT)

Pax Julia - Teatro Municipal (Cafetaria)

Largo de S. João, Beja

ao longo de setembro

Agarra-te à vida

(porque a vida vale a pena!)

Programa de rádio

Em setembro, o programa de Literacia em Saúde e Luta contra o Estigma da Doença Mental será dedicado ao Setembro Amarelo.

Rádio Voz da Planície

104.5 FM

sexta, 7 e domingo, 9

11h

Saúde por Si

Programa de rádio

O Setembro Amarelo será o tema desta edição do magazine de informação da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo.

Radio Pax

101.4 FM

Rádio Voz da Planície

104.5 FM

A Arquitetura e a Saúde Mental

A criação de uma cidade segura e de espaços de encontro que combatam o isolamento das populações é de grande importância para a melhoria da saúde mental das populações.

sexta, 21

9h30 » 12h30

Espaços na **Prevenção do Suicídio**

Oficina de Trabalho

com a participação de:

Ana Matos Pires (ULSBA)

Sónia Farinha Silva (ULSBA)

Maria Teresa Valadas (ULSBA)

Helena Botelho (FAA, ULL)

Fernando Hipólito (FAA, ULL)

Santa Casa da Misericórdia de Beja
(Antigo Hospital)

R. de Dom Manuel I, 19, Beja

sexta, 21 set » sexta, 05 out

todos os dias, 9h » 13h e 14h » 18h

6 Propostas para a **Rua da Lavoura, Beja**

Exposição

Uma turma do Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade Lusíada de Lisboa vai estar em Beja entre 16 e 21 de setembro para desenvolver propostas para a reabilitação dos Silos dos Moínhos de Santa Iria.

Santa Casa da Misericórdia de Beja
(Antigo Hospital)

R. de Dom Manuel I, 19, Beja

As oficinas de trabalho e o colóquio têm entrada livre sujeita à lotação do espaço. Consulte arisdaplanicie.com/setembroamarelo e a página da ARIS da Planície no Facebook para reservar o seu lugar e para mais informações sobre estas e outras iniciativas da campanha. Contacte a ARIS da Planície por email para arisdaplanicie@gmail.com



projeto



apoio



parcerias

SETEMBRO 2018

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



projeto



DGS
desde 1899
Direção-Geral de Saúde



Programa Nacional
para a Saúde Mental



ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE

OBSCS
OBSERVATÓRIO
DE OBSERVAÇÃO
DE SUCESSOS



parcerias

Beja Bike Store
Câmara Municipal de Aljustrel
Câmara Municipal de Castro Verde
Câmara Municipal de Moura
Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental
do Hospital do Espírito Santo de Évora
Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental
da Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano
Diário de Notícias
Diário do Alentejo
Escola Superior de Saúde - IPBeja
Faculdade de Arquitetura e Artes
da Universidade Lusíada de Lisboa

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
da Universidade Nova de Lisboa
Instituto de Tecnologia Química e Biológica
da Universidade Nova de Lisboa
Instituto Português do Desporto e Juventude
Público
Ordem dos Arquitetos - Secção Regional Sul
MetAlentejo
Rádio e Televisão Portuguesa
Rádio Pax
Rádio Voz da Planície
RealMente
SciCom PT