



BEJA 2018

*setembro  
amarelo*

MÊS INTERNACIONAL DA  
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

[www.arisdaplanicie.com/setembroamarelo](http://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

## 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

## 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

## 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](http://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](mailto:arisdaplanicie@gmail.com)



projeto



apoio



parcerias

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 da Saúde



Programa Nacional  
para a Saúde Mental



**ULSBA**  
Unidade Local de Saúde  
do Baixo Alentejo, EPE

**OBSCS**  
OBSERVATÓRIO  
DE OBSERVATÓRIOS  
SUCESSOVAROS



CÂMARA MUNICIPAL  
**BEJA**  
CENTRO DO SUL



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