



Dica de Saúde:

SETEMBRO AMARELO

O mês de setembro é marcado pela Campanha de Prevenção ao Suicídio, mais conhecida como "Setembro Amarelo", um momento muito importante para conscientizar a população sobre os cuidados com a saúde mental.

O suicídio é considerado pelo Ministério da Saúde como um problema de saúde pública, complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar qualquer indivíduo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), todos os anos, cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio no mundo. No Brasil, uma pessoa morre a cada 45 minutos em decorrência do suicídio, enquanto outras três tentam tirar a vida no mesmo período.

O suicídio é um ato de desespero, não de coragem ou covardia. Na realidade, há indícios de que as pessoas queiram acabar com o sofrimento extremo e não com a vida em si.

Muitas vezes as pessoas que possuem algum transtorno mental não se sentem à vontade para pedir ajuda devido ao preconceito que vivenciam. Se a pessoa for acolhida, sem julgamentos, pode descobrir alternativas possíveis para resolver seus problemas e receber ajuda profissional adequada.

Para ajudar é importante conhecer.

Entenda os sinais de alguém que possa estar precisando de ajuda:

- ✚ Quando a pessoa apresenta mudanças comportamentais significativas, deixando de realizar atividades rotineiras e que eram prazerosas para si.
- ✚ Isolamento social.
- ✚ Falas referentes à morte e à falta de perspectiva de vida.

Como ajudar?

- ✚ Ofereça apoio para realizar tarefas simples.
- ✚ Fale sobre sua percepção e se ofereça para acompanhá-la a uma consulta com profissional de saúde mental.
- ✚ Se perceber risco imediato, não deixe a pessoa sozinha, articule sua rede de apoio até que ela esteja protegida e segura, se necessário procure uma emergência psiquiátrica.
- ✚ O CVV está disponível pelo número 188, 24h por dia.

Psicólogas/ Medicina Preventiva

Fabíola Guzzo CRP 12/12558

Patrícia Sanches CRP 12/12953

Referência:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=83