

Setembro Amarelo: mês de Prevenção ao Suicídio

Notícias

Postado em: 09/09/2021 17:00

Conhecido como Setembro Amarelo, o nono mês do ano é dedicado à prevenção do suicídio em todo o mundo. No Brasil, desde 2015, o Centro de Valorização da Vida (CVV) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) organizam a campanha “Agir Salva Vidas” para mobilizar a sociedade em prol da vida e da saúde mental. A data principal da ação é o dia 10 de setembro, quando se comemora o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Durante todo o mês, a ABP realiza diversas ações que envolvem pessoas, entidades, órgãos de saúde e empresas para prevenir novos casos de suicídios por meio de campanha nas redes sociais, eventos online, iluminação de espaços públicos e monumentos com a cor da ação (amarela). O foco é o cuidado com a saúde mental de pessoas de todas as classes sociais e faixas etárias. No Brasil, os casos passam de 13 mil por ano. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio no mundo. Já ao que se refere às tentativas, uma pessoa atenta contra a própria vida a cada três segundos. Quase 96,8% dos suicídios são relacionados a transtorno mental, como depressão, transtorno bipolar e abuso de substância. A pandemia impactou a saúde mental e os aspectos comportamentais dos brasileiros. As mulheres foram mais afetadas emocionalmente, segundo a pesquisa do Instituto de Psiquiatria (IPq). De acordo com o estudo, 40,5% sofreram depressão, 34,9 ansiedade e 37,3% estresse. O grande impacto psicológico é pela condição social, principalmente devido a dupla jornada entre o trabalho home office e o trabalho doméstico. O suicídio é um fenômeno complexo e uma atitude extrema de uma pessoa em sofrimento que pode ser provocado por questões psíquicas, situações de vulnerabilidade social, luto ou transtornos causados pela pandemia da Covid-19. A campanha aborda a saúde mental, pois não tratada adequadamente pode levar ao suicídio. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% dos suicídios podem ser evitados. É necessário identificar os sinais de alerta comportamental dos indivíduos como isolamento, impulsividade, tristeza, insegurança e crise de raiva, indícios de problemas que podem desencadear o transtorno mental. Após a identificação, o diálogo é fundamental para entender o que gera a mudança de comportamento e assim encaminhar ao médico e/ou psicológico para uma maneira mais eficaz no tratamento. Jamais deve ignorar a dor do outro em uma situação com pensamento suicida, a principal medida é acolher sem julgar os fatos e procurar ajuda imediatamente. REDE ATENÇÃO O ideal é sempre procurar ajuda de um profissional habilitado. O Ministério da Saúde divulga os seguintes canais: CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da Família, Postos e Centros de Saúde). UPA 24h, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais Centro de Valorização da Vida – telefone 188 (ligação gratuita). O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail, chat e voip, 24 horas por dia, todos os dias. A ligação para o CVV em parceria com o SUS, por meio do número 188, é gratuita a partir de qualquer linha telefônica fixa ou celular. É possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre a ligação gratuita.