

Setembro Amarelo

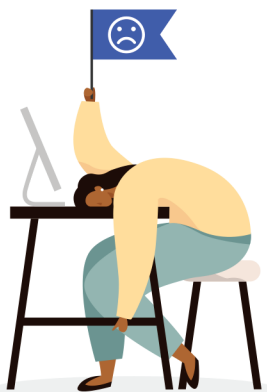
Cuidar da saúde mental importa! Vamos, juntos, quebrar tabus

FALTA DE ESCLARECIMENTO, DE CONSCIENTIZAÇÃO OU DE ESPAÇO PARA O DIÁLOGO. ESSES SÃO APENAS ALGUNS MOTIVOS QUE DIFICULTAM A ABORDAGEM E O TRATAMENTO ADEQUADO DE DOENÇAS PSICOLÓGICAS, UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE SUICÍDIO NO BRASIL E NO MUNDO.



Saber identificar sinais e ter familiaridade com os temas ligados à saúde mental, é essencial para evitar dor, sofrimento e perdas.

É com esse pensamento que o Centro de Valorização da Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina (CFM) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) criaram, em 2014, a campanha Setembro Amarelo, com a proposta de lembrar o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, em 10 de setembro.



Vamos saber mais?

- Estima-se que um milhão de pessoas tirem a própria vida, por ano, no mundo;
- Ainda no mundo, o número citado acima representa uma morte, que poderia ter sido evitada, a cada 40 segundos;
- No Brasil, o número de vítimas do suicídio é de 32, em média, por dia;
- Também no Brasil, quase 97% dos casos podem ser relacionados a transtornos mentais, como depressão, bipolaridade e abuso de substâncias químicas.

Como notar os sinais?

Embora o suicídio seja um fenômeno complexo, alguns sinais de alerta podem ajudar a identificar um risco potencial mais expressivo:



- Isolamento
- Mudanças marcantes de hábito
- Perda de interesse por atividades das quais gostava antes
- Descuido com a aparência
- Queda de desempenho na escola ou no trabalho
- Alterações no sono e no apetite
- Uso de frases como "preferia desaparecer"



O que fazer em situações de risco?

- Livre-se de qualquer preconceito;
- Esteja ciente de que existem diversos tipos de doenças mentais e que, para cada uma, existe um tratamento adequado;
- Encare a consulta com o psiquiatra (ou o aconselhamento para uma consulta) como qualquer outra, como seria com qualquer outro médico especialista;
- Evite (ou atue para que seja reduzido) o consumo de álcool e outras drogas.



Caso precise de ajuda imediata, conte com apoio do CVV pelo número 188.