



SETEMBRO AMARELO: MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



Em 1994, Mike Emme, filho do casal Dale Emme e Darlene Emme, com apenas 17 anos se matou. Mike era conhecido por sua personalidade caridosa e por sua habilidade mecânica. Habilidade que o permitiu restaurar o seu próprio carro, o qual amava muito, um Mustang 68 que pintou de amarelo. Antes de morrer, devido ao seu feito, Mike ficou conhecido como “Mustang Mike”.

No dia do funeral dele, uma cesta com 500 cartões com fitas amarelas presas a eles, foi disponibilizada pelos seus amigos para quem quisesse pegá-los. Os mesmos possuíam a seguinte mensagem: **“Se você precisar, peça ajuda!”**

Em poucas semanas, os cartões se espalharam pelos Estados Unidos e começaram a aparecer ligações e cartas que chegavam de adolescentes buscando ajuda de diversas partes do país.¹

Então, em 2003 a Organização Mundial de Saúde - OMS instituiu o dia 10 de setembro para ser o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio. O amarelo do Mustang de Mike tornou-se a cor escolhida para representar a fita, símbolo do programa que incentiva aqueles que têm pensamentos suicidas a buscar ajuda. Assim, a OMS e o IASP (Associação Internacional para Prevenção do Suicídio) estimulam a divulgação da causa, “Fita Amarela”, ou “Yellow Ribbon” em inglês.

¹ M., Breno H. Campanha Setembro amarelo: o que é, como surgiu, objetivo e mais. 2018 Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/setembro-amarelo/#importante>>. Acesso em: 13 de set. 2018

O Setembro Amarelo é uma campanha mundial que tem o objetivo de conscientizar as pessoas através da informação e do diálogo na prevenção do suicídio. Números divulgados na véspera do Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, pela OMS mostram que a cada 40 segundos, uma pessoa se suicida no planeta, totalizando quase 800 mil mortes por ano, sendo a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos de idade.²

Segundo a OMS, “O suicídio é uma questão complexa e, por isso, os esforços de prevenção necessitam de coordenação e colaboração entre os múltiplos setores da sociedade, incluindo saúde, educação, trabalho, agricultura, negócios, justiça, lei, defesa, política e mídia.”

O suicídio consiste em um processo final de um sofrimento existencial, no qual o ato de acabar com a própria vida é o desespero extremo do indivíduo que não teve êxito em dar vazão a esse sofrimento. Ainda considerado como tabu, o assunto é sempre um tema complexo, pois pode ter várias naturezas como: culpa, remorso, ansiedade, medo, humilhação, depressão, esquizofrenia, entre outros. A pessoa que se suicida não tem como objetivo a morte, mas sim o fim do sofrimento pelo qual está passando e o único jeito que enxerga no momento para chegar nisso é através da morte. No Brasil, a campanha Setembro Amarelo realizou suas primeiras atividades no ano de 2015, em Brasília, através das ações conjuntas do Centro de Valorização da Vida – CVV, Conselho Federal de Medicina – CFM e a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, no intuito de promover eventos que abram espaço para debates sobre suicídio.



² Fonte: <<https://nacoesunidas.org/oms-suicidio-e-responsavel-por-uma-morte-a-cada-40-segundos-no-mundo/>>. Acesso em: 13 de set. 2018



Buscar ajuda é fundamental quando falamos sobre a prevenção, significa a redução de 90% dos casos de suicídios que poderiam ser evitados com ajuda psicológica. Vale ressaltar que a maioria deles é determinado por doenças mentais que não são tratadas, porque muita gente nem sabe que precisa de tratamento. Aproximadamente 60% das pessoas que morrem por suicídio não buscam ajuda.

De acordo com o Ministério da Saúde quase 100% dos casos de suicídios estão relacionados a algum transtorno mental, por isso a atenção às pessoas que apresentam algum transtorno e valorização em mantermos a saúde mental.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV

O **Centro de Valorização da Vida – CVV** é uma entidade sem fins lucrativos, que atua gratuitamente na prevenção do suicídio desde 1962 e reconhecida como utilidade pública federal, em 1973.

Juntamente com a parceria de outros órgãos internacionais, oferece apoio emocional, por meio de atendimento anônimo e realizado por 2 mil voluntários, em 70 cidades do país.

A instituição funciona como um **Pronto Socorro Emocional**, e que pode ser acessada pelos meios:

Telefone: 188 (24 horas)

Site: <https://www.cvv.org.br> (Email e Chat)

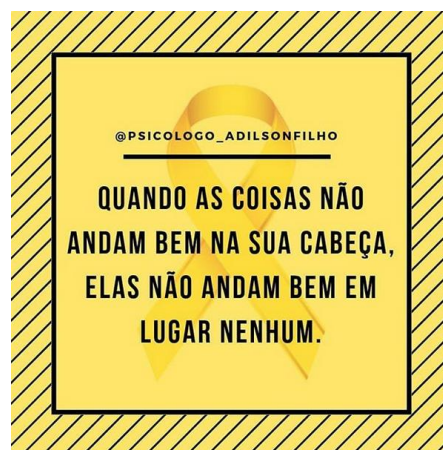


psicologo_adilsonfilho

Seguir

338 publicações 10,4mil seguidores seguindo 7.293

📍 Psicólogo Adilson L. S. Filho
(CRP 05/52801)
📍 Psicólogo Clínico (Psicanalista)
📍 Orientador Profissional
📍 Palestrante
📍 Professor
📍 Link direto para contato 📍
bit.ly/whatsappdopsicologoadilson



🟡 Já reparou que tem dias quando não estamos bem e parece que tudo dá errado? Nos sentimos como em um desenho animado com uma nuvenzinha em cima da cabeça anunciando tempestade.

Nossas emoções possuem a capacidade de alterar a forma como percebemos as coisas, não é atoa que pessoas que sofrem de depressão, costumam descrever com frequência que seus dias são cinzas, sem cor.

Por isso é tão importante cuidar da saúde mental, manter a cabeça em ordem. Quanto tempo você tem se dedicado? Coisas simples podem ajudar, como por exemplo: ouvir suas músicas preferidas, conhecer lugares novos, estar com amigos...

Mas se os sintomas persistirem, procure um Psicólogo!

Fonte: Site: https://www.instagram.com/@psicologo_adilsonfilho. Acesso em 14 de set. 2018

Ajuda profissional, com acompanhamento psicológico, é medida básica para a prevenção!