

Estamos vivendo mais, mas estamos vivendo melhor? Como você está cuidando de si mesmo? Pensar na saúde mental é vital para ter mais qualidade de vida, saber lidar com momentos difíceis e o que fazer caso precise de ajuda. Por isso, o Setembro Amarelo é tão importante.

A campanha, que está em sua oitava edição e ocorre durante todo o mês de setembro para ajudar na prevenção do suicídio e na orientação em relação às doenças da mente, foi criada no Brasil em 2015 para a conscientização sobre o cuidado com a saúde mental e a valorização da vida. Idealizada pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), a proposta foi associar o amarelo ao mês que marca o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10/9).

Prevenção e qualidade de vida

De acordo com a ABP, cuidar da saúde mental é muito importante, e o preconceito deve ser deixado de lado para entender as doenças da mente. Assim como as doenças cardíacas, renais ou endócrinas, a saúde mental também é tratável e deve ser cuidada com acompanhamento profissional, de um psiquiatra e psicólogos.

Além do acompanhamento médico, há outros recursos e formas de prevenção que vão além do sistema de saúde. Dentre eles, estão escolher rotinas e hábitos saudáveis, como lazer, pausas no trabalho, atividades físicas, alimentação equilibrada para ter mais qualidade de vida; buscar espaços de promoção de saúde na comunidade, como grupos de autoajuda; participar e apoiar campanhas que problematizem o assunto para desconstruir tabus e facilitar a prevenção.

Você não está só

Lembre-se: se precisar de ajuda, você não está só. É possível contar com o apoio da Cassi, que está pronta para acolher os participantes que precisam de ajuda. Basta procurar a CliniCassi mais próxima ou seu médico de referência. Os funcionários do Quadro Próprio da Previ devem buscar um médico ou psicólogo na rede credenciada do Plano de Saúde.

Você também pode acionar o Centro de Valorização da Vida (CVV), que oferece apoio emocional por meio do telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br. Ligue para conversar quando precisar e indique para alguém que você perceba com esta necessidade! O CVV atende voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24h todos os dias.

Fonte: Previ, em 24.09.2021.