

Você não está sozinho. Se precisar, peça ajuda!

Chegou setembro, e com ele, uma importante iniciativa de conscientização sobre **saúde mental**: o [Setembro Amarelo](#). A escolha do mês se deve ao Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10/9), data criada em 2003 pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O Setembro Amarelo é organizado pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) desde 2014 e visa sensibilizar a sociedade sobre a necessidade de discutir abertamente o sobre tema, muitas vezes rodeado de tabus e estigmas.

Saúde mental

De acordo com o [último relatório de saúde mental](#) da Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada oito pessoas sofre com algum tipo de transtorno mental. Quase 60% dos casos são de ansiedade (31%) e depressão (28,9%), quadros que cresceram 25% desde a pandemia da Covid-19.

Tem crescido, também, o número de casos da Síndrome de Burnout, que foi reconhecida como doença ocupacional pela OMS em 2022, e de outros Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRTs). Esse cenário ampliou a discussão sobre o tema no ambiente corporativo.

Os transtornos relacionados à saúde mental têm diagnóstico e tratamento, sem os quais podem evoluir para situações extremas. De acordo com a ABP, 96,8% dos casos de suicídio registrados estão associados a doenças mentais.

Se precisar, peça ajuda!

O lema do Setembro Amarelo deste ano, “Se precisar, peça ajuda!”, enfoca em alguém fundamental: **você**. É um apelo à adoção de uma postura ativa em relação à própria saúde mental e um lembrete de que você não precisa lutar sozinho. Colegas de trabalho, amigos e familiares são uma importante rede de apoio e compreensão.

Há, também, instituições como o Centro de Valorização da Vida (CVV), que presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio. O atendimento, disponível para todas as pessoas que querem e precisam conversar, é feito de forma anônima e sigilosa. Há vários canais para contato:

- Telefone: Disque **188** (24 horas e sem custo de ligação);
- Chat: disponível a partir do [site do CVV](#);
- E-mail: pelo [formulário do site](#) ou pelo endereço apoioemocional@cvv.org.br ">apoioemocional@cvv.org.br;
- Pessoalmente: são mais de 120 postos pelo Brasil. Consulte a relação no site do CVV.

Olhar atento

O Setembro Amarelo também é um lembrete de que podemos fazer a diferença na vida de alguém simplesmente prestando atenção e oferecendo suporte. Perceber os sinais de que alguém está enfrentando algum tipo de problema é muito importante. Isso envolve observação atenta, escuta ativa e empatia.

A OMS, o Ministério da Saúde e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) destacam a importância de reconhecer os sintomas de depressão, ansiedade ou de uma possível intenção suicida. Esses sinais, muitas vezes sutis e silenciosos, podem ser vitais na identificação precoce e na busca de apoio adequado.

Depressão:

- Mudanças no comportamento: isolamento, perda de interesse em atividades que costumava apreciar, alterações de sono e apetite, irritabilidade excessiva;
- Sentimentos de desesperança: sensação de tristeza, autodesvalorização, sentimento de culpa, expressões de desânimo profundo, sentimento constante de fracasso e inutilidade;
- Retardo motor: falta de energia, preguiça ou cansaço excessivo, raciocínio lento, falta de concentração, queixas de falta de memória, de vontade e de iniciativa;
- Sintomas físicos: mal estar, cansaço, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, sudorese.

Ansiedade:

- Mudanças no comportamento: angústia, preocupação excessiva, inquietação constante, medos irracionais, alterações repentinas de humor;
- Sentimentos de desesperança: sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e incompetência;
- Sintomas físicos: dores de cabeça, tensão muscular, taquicardia, problemas digestivos, pressão alta;
- Evitação comportamental: passar a evitar situações ou lugares que costumava frequentar.

Intenção suicida:

- Comentários: comentários ou postagens em tom de desespero ou falta de esperança;
- Despedida: se alguém se despede de amigos ou familiares de maneira incomum, é motivo de preocupação;
- Distribuição de bens: se a pessoa começa a se desfazer de pertences pessoais de maneira repentina e sem motivo aparente, há um sinal de alerta.

Lembre-se: esses são apenas alguns exemplos e os sinais podem variar de pessoa para pessoa. Por isso, é imprescindível manter o olhar atento e uma comunicação aberta e empática com as pessoas que estão à nossa volta. O diálogo é fundamental para encorajar aqueles que enfrentam momentos difíceis e de crise a buscarem ajuda.

É importante esclarecer também que quem está por perto pode observar e ajudar no encaminhamento, mas apenas os profissionais da área de saúde mental estão qualificados para diagnosticar e tratar os problemas.

Estamos juntos nessa jornada de conscientização. Vamos, cada vez mais, construir uma rede de apoio.

Fonte: [Previ](#), em 06.09.2023.