



A Prefeitura, por meio da Secretaria da Saúde, realizou na manhã da última quarta-feira (29), uma palestra de prevenção ao suicídio, em alusão ao Setembro Amarelo. O evento aconteceu no auditório da Secretaria da Educação e reuniu cerca de 50 servidores de diversas áreas da administração pública. Confira imagens da palestra.

A secretária da Saúde, Thais Marques, abriu a palestra junto da apoiadora institucional de Saúde Mental, Cristiana Correia, da gestora do Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas (Caps AD), Elaina Silva e outros integrantes da Rede de Atenção Psicossocial (Raps) de Franco da Rocha.

Setembro Amarelo é o mês mundial de prevenção ao suicídio. A campanha tem como objetivo conscientizar a população acerca dos riscos que levam ao suicídio, em especial a depressão, doença silenciosa e incapacitante, que muitas vezes é negligenciada ou vista como frescura, mas interfere em toda a vida cotidiana.

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica é desencadeada por fatores genéticos,



biológicos, ambientais e psicológicos e pode levar ao suicídio. Segundo a Organização Mundial das Nações Unidas (OMS), a cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio no mundo, e uma pessoa atenta contra a própria vida a cada três segundos. Em termos numéricos, calcula-se que em torno de 1 milhão de casos de mortes por suicídio são registrados por ano em todo o mundo. No Brasil, os casos passam de 13 mil por ano, podendo ser bem maiores em decorrência das subnotificações.

No decorrer na palestra, Elaina Silva lembrou da importância dos familiares procurarem os serviços de saúde em caso de tentativas de suicídio e que essas ocorrências sejam notificadas para que auxiliem no mapeamento das ocorrências e possibilita a elaboração de melhores estratégias e campanhas para a prevenção efetiva do suicídio.

Diferentes fatores podem ser associados à depressão, inclusive acontecimentos traumáticos ocorridos em algum momento da vida, no entanto, é necessário prestar atenção aos sintomas. Os mais evidentes são perda de energia e cansaço constante, isolamento, alteração de peso, ansiedade, distúrbio do sono, dificuldade de concentração, baixa autoestima e pensamentos suicidas.

Ao final da palestra, foi aberta uma rodada de perguntas para participação da plateia. O psicólogo e professor de Filosofia Marcos, que trabalha no Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (Saica) lembrou da importância da valorização da vida número 188, do Centro de Valorização à Vida (CVV). "Altos e baixos sempre vão surgir na nossa vida e temos que lembrar que viver é um presente e a vida tem infinitas possibilidades. O Centro de Valorização à Vida está aí para quem precisar conversar. Diante de uma dificuldade, indiquem o número 188. O serviço tem profissionais especializados que estão sempre dispostos a ouvir", sugeriu.

Oferecer ajuda é fundamental

Oferecer apoio é umas das primeiras atitudes recomendadas a quem quer ajudar um possível suicida. Saber ouvir, com a mente aberta, sem julgamentos ou preconceitos também é fundamental.



"É importante dizer às pessoas que não duvidem de uma ameaça de suicídio. Não podemos arriscar; muitas vezes a pessoa está tentando se livrar de uma dor, um desespero insuportável. Nesses momentos, temos que ter empatia e não deixar a pessoa sozinha, fazer com que ela sinta que você está ao lado dela", explicou Elaine.

Em seguida, é preciso encaminhar a pessoa para que receba auxílio profissional de serviços de saúde, saúde mental, emergência ou apoio em algum serviço público. Em Franco da Rocha, os funcionários da Upa 24h estão preparados para receber e orientar vítimas de suicídio.

Os serviços de saúde mental do município também estão disponíveis para prestar atendimento por meio dos Caps (Centros de Atenção Psicossocial), que são divididos em atendimento para transtornos mentais graves e persistentes (Caps II), uso de álcool e drogas (Caps AD) e infantojuvenil (Caps IJ).

Além disso, existem centros como o CVV (Centro de Valorização à Vida), que oferece apoio emocional gratuito e voluntário para todos que precisam conversar, seja por telefone ou internet (chat ou e-mail). O número é 188, o atendimento é gratuito e acontece 24 horas por dia, todos os dias da semana, podendo ser feito de telefones fixo, públicos e celular.

Texto: Luana Nascimento - Foto: Orlando Junior