

Setembro Amarelo: por que é tão relevante falar sobre a prevenção do suicídio?

“Setembro Amarelo” é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio. É um mês em que a sociedade é chamada para dialogar sobre o assunto. No mundo todo, uma pessoa comete suicídio a cada 40 segundos, de acordo com relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, o suicídio é a quarta causa mais comum de morte entre jovens. Falar sobre suicídio é mais do que necessário: é uma questão de saúde pública. Como alguém pode procurar ajuda quando nem mesmo sabe que tem um problema, ou quando esse é ignorado e rotulado pela sociedade?

Muitas pessoas não falam que pensam em suicídio. Isso é preocupante. Na maioria das vezes, esses pensamentos decorrem de doenças, como a depressão. Imaginem se as pessoas que têm um problema cardíaco não falassem sobre isso, não procurassem assistência? Isso ocorre, em muito, pelo estigma que o assunto carrega, por ser tratado como tabu e também por vivermos em uma cultura que se preocupa em tratar o físico, mas deixa o mental de lado. Entretanto, o conceito de saúde integral, abordado na psicologia, enfatiza o quanto esse pensamento é equivocado: o corpo e a mente são uma unidade indivisível. Não, não é frescura. Não, não é exagero. Transtornos mentais são, de fato, doenças e devem ser tratadas.

Tão importante quanto procurar ajuda é saber oferecer. Se você passa por esses problemas, isso só significa que você é humano, que sente e transmite emoções. Procure um profissional, um familiar, um amigo, um professor. E, se você tem alguém próximo que passa por isso, opte pela empatia ao invés do julgamento. Às vezes, um sorriso pode mudar a vida de alguém.

O Centro de Valorização à Vida (CVV) é um programa de atendimento gratuito para pessoas que queiram conversar sobre isso. Ligue 188 ou acesse o site www.cvv.org.br para maiores informações. Lembramos que o sigilo é assegurado.

Por fim, informamos que a Pró-Reitoria de Assistência Estudantil oferece serviço de psicologia aos estudantes da UFCA. Você pode acessá-lo pelos contatos:

psicologiajuazeiro.prae@ufca.edu.br

psicologiabarbalha.prae@ufca.edu.br

psicologiacrato.prae@ufca.edu.br

(88)3221-9365