

# SETEMBRO AMARELO

## ALERTA PARA A SAÚDE MENTAL

CAMPANHA PROMOVE AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

**U**ma das questões mais debatidas nos últimos anos, a saúde mental vem ocupando espaço com campanhas e ações sobre o tema, como o Setembro Amarelo, que busca informar e conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção do suicídio no país, tanto no ambiente familiar quanto de trabalho. A campanha é realizada desde 2014, pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM).

Com o tema “Se precisar, peça ajuda!”, a campanha acontece durante todo o mês, mas o 10 de setembro é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. As ações de conscientização destacam a importância dos cuidados com a saúde mental para uma vida saudável. Descuidar da saúde mental pode abrir espaço para o agravamento do estado emocional e levar ao desenvolvimento dos transtornos mentais.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) são registrados mais de 700 mil suicídios por ano em todo o mundo, sem contar os subnotificados, com o que chegaria a mais de



um milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, uma média de 38 por dia. Entre 2010 e 2019, ocorreram no Brasil 112.230 mortes por suicídio.

As doenças mentais podem afetar profundamente a qualidade de vida.

Por isso, é importante reconhecer os sinais de alerta do corpo, como alterações de humor, comportamentos sociais, padrões de sono e apetite, por exemplo. Se você ou alguém que você conhece está enfrentando sintomas persistentes, é importante buscar ajuda dos profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras.

Todos devem atuar ativamente na conscientização sobre a importância da vida e colaborar na prevenção do suicídio, problema tão grave, mas que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto, para poder identificar quando alguma pessoa está passando por momentos difíceis e de crise, pensando em se matar, para que possa buscar ajuda e entender que a vida sempre é a melhor escolha.

Acompanhe mais informações em nosso site [www.sindagua.com.br](http://www.sindagua.com.br) ou pelas redes sociais:

