

Setembro Amarelo alerta para importância de debater e prevenir problemas de saúde mental

Em tempos de pandemia, isolamento social e sentimentos aflorados, tema ganhou ainda mais urgência, afirma especialista do CEJAM

DA REDAÇÃO

A campanha Setembro Amarelo, que debate mundialmente a importância de prevenir problemas de saúde mental, ganhou ainda mais urgência entre os anos de 2020 e 2021, em meio ao isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19. Medos, incertezas em relação ao futuro, luto e dificuldades financeiras vêm marcando a vida de muitas pessoas e estão entre as principais causas de depressão, ansiedade excessiva e falta de motivação.

Pesquisa do instituto Ipsos, encomendada pelo Fórum Econômico Mundial, destaca que 53% dos brasileiros

declararam que seu bem-estar mental piorou um pouco ou muito no último ano. Essa porcentagem só é maior em quatro países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%).

Um relatório de 2017 da OMS (Organização Mundial da Saúde) já apontava o Brasil como um país de grande prevalência de transtornos de ansiedade nas Américas: 9,3% da população, o equivalente a 18,6 milhões de pessoas.

Segundo a psicóloga Ligia Kaori Matsumoto, que atende na UBS Alto da Riviera, gerenciada pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim", a campanha foi criada no Brasil em 2015 para dar mais ênfase ao tema, com ações de conscientização e debates que possibilitem a quebra de paradigmas e a redução do preconceito que envolve o grave problema.

"As ações do Setembro Amarelo funcionam como uma forma de prevenção e sensibilização, tanto àquelas que podem estar passando por algum tipo de sofrimento, quanto às pessoas próximas, na detec-

ção de fatores que identifiquem quando um ente querido não está bem", explica.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Uma das formas mais práticas de buscar apoio, seja para você ou para alguém que conheça e possa estar procurando ajuda, é entrando em contato com o CVV (Centro de Valorização da Vida, um serviço gratuito que oferece auxílio emocional 24 horas.

O atendimento é realizado em sigilo total, por meio de telefone (188), e-mail, chat ou ainda pessoalmente. Os canais e endereços estão disponíveis no site www.cvv.org.br.

Mais de 3 milhões de pessoas são atendidas anualmente pelo CVV, que oferece mais de 4 mil voluntários localizados em 24 estados e no Distrito Federal.

ALERTA VERMELHO

Os sinais de alerta costumam variar de pessoa para pessoa, mas a especialista destaca que existem alguns indícios que servem para detectar se você ou um ente querido está pre-

cisando de auxílio profissional.

Conforme a psicóloga, é necessário ficar atento às alterações repentinas de humor e comportamento, bem como às mudanças bruscas na rotina, como qualidade do sono, alimentação, abandono de atividades que antes eram prazerosas ou ainda desistência de planos futuros.

Ligia também faz um alerta para o uso abusivo ou para a mudança no padrão de consumo de álcool, substâncias tóxicas e medicações. "Além disso, devemos sempre dar uma atenção maior às pessoas com transtornos psiquiátricos ou com históricos na família."

Segundo a especialista, é comum ainda as pessoas sinalizarem que não sabem como reagir ou de que forma responder quando alguém próximo expressa suas dores, tristezas e frustrações.

"O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranquila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: "Se eu fosse você". A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta. É na escuta que o amor começa. E é na não-escuta que ele termina. Não aprendi isso nos livros. Aprendi prestando atenção", ressalta Ligia, citando trecho de um texto do psicanalista e escritor Rubem Alves.

Loterias



Acumulou - Concurso 2405

21 38 48 49 53 59



Acumulou - Concurso 5647

06 18 34 35 57



Acumulou - Concurso 2268

1ª SORTIDA
15 17 23 29 31 34
2ª SORTIDA
03 23 29 32 36 47



Acumulou - Concurs 1683

04 10 18 25 61 63 68



Acumulou - Concurso 2209

04 08 17 19 24 26 36
38 49 55 56 66 69 70
75 77 80 84 95 96



Dia: 02/09

BERNARDO BERTI ROSSI

CHARLENE A TOYODA ITO NAKAMURA

EDSON FAVERO JUNIOR

MARIA LUIZA SOTO FERREIRA

REGINA CELIA B. VERONA

SOLENE BERNAVA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Repórter
Fotográfico