

## **Setembro amarelo**

### **NRE Paranavaí**

Postado em: 04/09/2020

Desde 2015, setembro é o mês mundial de prevenção ao suicídio. No Brasil, a campanha liderada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) em parceria com o Conselho Federal de Medicina e a Associação Brasileira de Psiquiatria, é chamada de Setembro Amarelo. Neste mês, período em que se trabalham questões voltadas à conscientização e a importância de atentarmos para o tema da prevenção do suicídio e, especificamente neste momento da história da humanidade, com o agravante de estarmos passando por uma Pandemia de Covid-19, que tem ampliado eventos negativos que nos levam a sentir mais estresse, ansiedade, medo, tristeza e incertezas a respeito do futuro.

Desde 2015, setembro é o mês mundial de prevenção ao suicídio. No Brasil, a campanha liderada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) em parceria com o Conselho Federal de Medicina e a Associação Brasileira de Psiquiatria, é chamada de Setembro Amarelo. Neste mês, período em que se trabalham questões voltadas à conscientização e a importância de atentarmos para o tema da prevenção do suicídio e, especificamente neste momento da história da humanidade, com o agravante de estarmos passando por uma Pandemia de Covid-19, que tem ampliado eventos negativos que nos levam a sentir mais estresse, ansiedade, medo, tristeza e incertezas a respeito do futuro.

Veja mais

Desde 2015, setembro é o mês mundial de prevenção ao suicídio. No Brasil, a campanha liderada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) em parceria com o Conselho Federal de Medicina e a Associação Brasileira de Psiquiatria, é chamada de Setembro Amarelo. Neste mês, período em que se trabalham questões voltadas à conscientização e a importância de atentarmos para o tema da prevenção do suicídio e, especificamente neste momento da história da humanidade, com o agravante de estarmos passando por uma Pandemia de Covid-19, que tem ampliado eventos negativos que nos levam a sentir mais estresse, ansiedade, medo, tristeza e incertezas a respeito do futuro. Devido à pandemia de Covid-19, estamos vivendo um momento particularmente difícil e, até certo ponto, é esperado nos sentirmos estressados, com medo, ansiosos, solitários ou tristes. Entretanto, é importante se atentar a essa avalanche de sentimentos negativos, que podem servir de gatilho para uma depressão ou para algum outro transtorno mental que costuma contribuir para comportamento suicida. O isolamento, o distanciamento, a quebra de rotina, o acirramento da convivência em nossos núcleos familiares, a angústia da incerteza financeira, econômica e todos esses aspectos tornaram muito mais visíveis nossas questões a respeito do quanto importante é cuidar de si mesmo e do próximo, para fins de amenizar situações estressantes e poder estabelecer uma dinâmica mais saudável em meio a uma situação com poucos precedentes. A importância e o valor da interação entre os seres humanos nunca estiveram tão evidentes quanto podemos perceber no atual momento. O valor da fala e da escuta, da comunicação, da troca de informações e do autocuidado estão, certamente, entre as melhores estratégias no enfrentamento da ansiedade e da depressão que podem surgir e/ou se agravar durante épocas assim. Para aquelas pessoas que já enfrentavam momentos de muito sofrimento e fragilidade emocional antes deste período crítico, a situação se agrava. Assim, toda a atenção e cuidado para a prevenção e posvenção em relação a

ideações e comportamentos suicidas são necessários. Sabemos que o isolamento social dificulta ajudar quem precisa de apoio emocional, mas, graças aos recursos tecnológicos disponíveis na atualidade, e os diversos meios online, temos uma boa alternativa, para falar com responsabilidade, de forma adequada, ou seja, conscientizar sobre o suicídio, abordando as formas de prevenção, fomentando a informação e a conscientização. Fontes:

<https://www.abp.org.br/post/jph07-setembro-amarelo-2020>

<https://www.setembroamarelo.org.br/prevencao/>

<https://olhardovale.com.br/novo/setembro-amarelo-em-tempos-de-pandemia>

<https://www.amafresp.org.br/noticias/setembro-amarelo-pandemia/>

<https://pebmed.com.br/setembro-amarelo-quais-os-efeitos-da-pandemia-de-covid-19-na-saude-mental/> <https://www.guimarania.mg.gov.br/index.php/noticias/709-campanha-setembro-amarelo-2020>