

VAMOS FALAR SOBRE SETEMBRO AMARELO?



SETEMBRO AMARELO

- O movimento de conscientização contra o suicídio teve início no ano de 1994, com a história de um jovem norte americano chamado Mike Emme. Ele era conhecido por sua personalidade carinhosa e sua habilidade mecânica, aos 17 anos ele havia restaurado um Mustang e pintado-o de amarelo.
- Em 1994 Mike cometeu suicídio. Nem sua família e nem seus amigos perceberam os sinais de que ele pretendia tirar sua própria vida, ou que pudesse estar passando por algum tipo de sofrimento. No funeral, seus amigos distribuíram cartões e fitas amarelas com a mensagem "Se precisar, peça ajuda". A ação ganhou repercussão pelo país.
- Em 2003, a OMS instituiu o dia 10 de setembro como dia mundial da Prevenção do Suicídio. O amarelo do Mustang de Mike é a cor escolhida para representar a campanha.

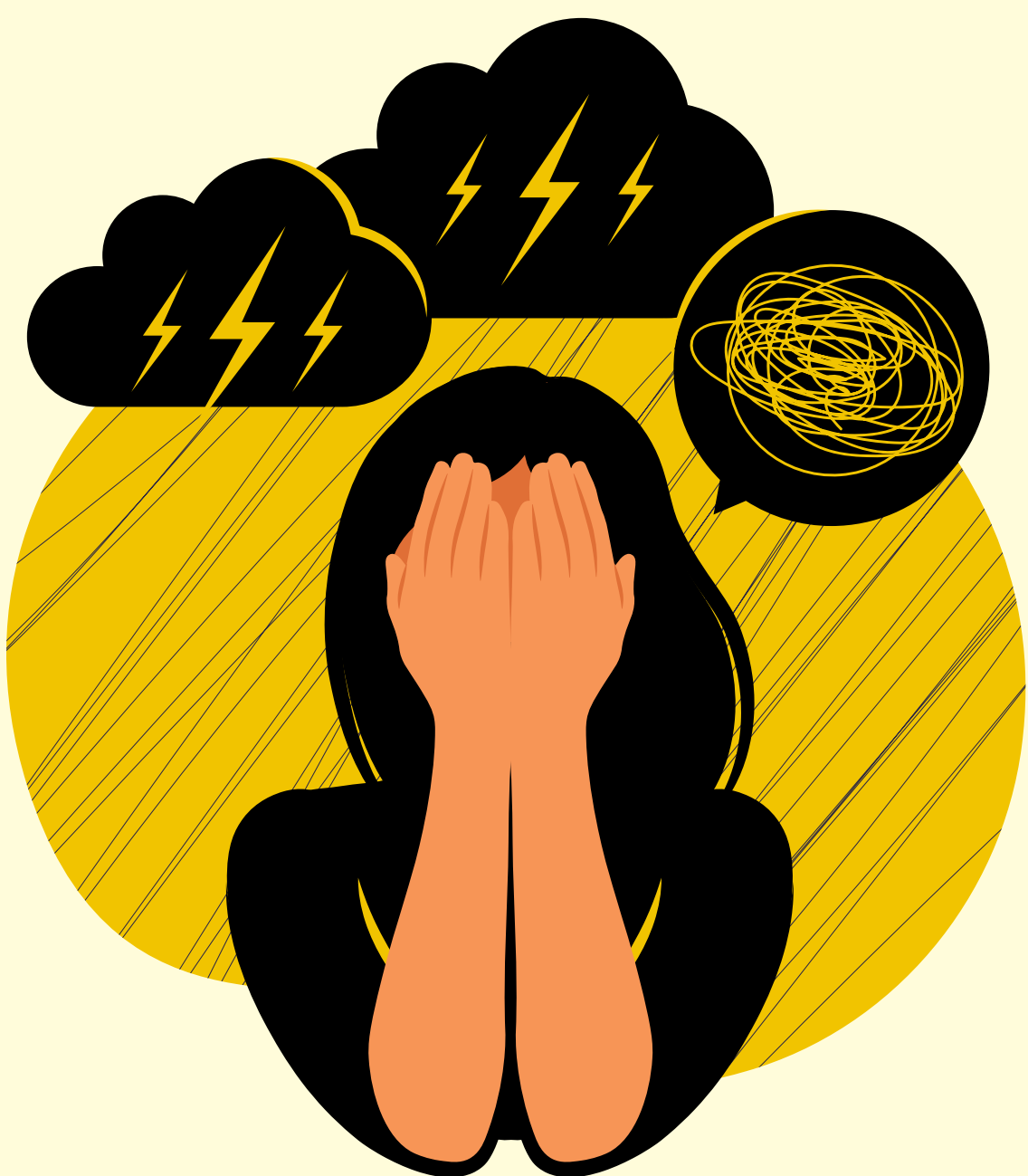
SETEMBRO AMARELO

- O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do Suicídio. No Brasil, foi criada pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABF (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar a cor ao mês que marca o dia mundial de prevenção do Suicídio.

DEPRESSÃO

Ter depressão aumenta em 20 vezes o risco de suicídio. Além disso, a depressão é fator de risco para doenças físicas como obesidade, doenças coronarianas, AVC e diabetes. Essa associação se dá pelas alterações metabólicas, imunoinflamatórias, aumento do cortisol sanguíneo e desregulação no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

Sintomas:



- Tristeza
- Choro fácil e/ou frequente
- Apatia (indiferença afetiva) na maior parte do dia, todos ou quase todos os dias
- Irritabilidade aumentada
- Anedonia (incapacidade de sentir prazer em várias esferas da vida)
- Diminuição ao aumento do apetite
- Insônia
- Diminuição da libido

Reconhecimento

Se ao entrar em contato com o tema você percebe que a depressão tem sido uma questão presente em sua vida, que atrapalha sua rotina e até mesmo a execução de pequenos afazeres, é importante que você não deixe isso pra lá. Reconheça o que está acontecendo e quais os efeitos que a depressão gera em seu dia a dia. O reconhecimento e validação do que estamos sentindo e vivenciando é essencial para que consigamos buscar ajuda.

CANAIS DE APOIO PSICOLÓGICO

CVV (Centro de Valorização da Vida) realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que buscam e precisam conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat. Telefone: 188

PODE FALAR é um canal de ajuda em saúde mental para jovens de 13 a 24 anos. Disponibiliza conteúdos confiáveis sobre como ajudar outras pessoas e a si mesmo, depoimentos de jovens que superaram situações difíceis e também espaço de acolhimento individual.

Busque ajuda!

É muito importante reconhecer quando surgem os sintomas depressivos e quando passam a prejudicar sua rotina. A psicoterapia é uma estratégia muito importante de autoconhecimento, pode te ajudar a desenvolver novas ferramentas para elaborar determinadas questões que causam sofrimento. psíquico.



Agende uma consulta



(11) 99703-6157



Referências:

- <https://gntech.med.br/blog/post/origem-setembro-amarelo-prevencao-suicidio>
- Livro: Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais - terceira edição. Paulo Dalgarrondo