

Se precisar, peça ajuda!

*Dra. Erica Araújo Constantini*

Este é o lema da campanha Setembro Amarelo de 2024.

O Setembro Amarelo é a maior campanha anti estigma do mundo e desde 2013 vem trazendo informação, conscientização e conhecimento sobre a depressão, de forma ampla e clara.

A depressão e o suicídio são hoje, um problema de saúde pública que impactam de forma negativa toda a sociedade. Por isso tornou-se uma preocupação mundial, com dados alarmantes.

No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia. Segundo dados da Secretaria de Vigilância em Saúde divulgado pelo Ministério da Saúde em setembro de 2022, entre 2016 e 2021 houve um aumento de 49,3% nas taxas de mortalidade de adolescentes de 15 a 19 anos, chegando a 6,6 por 100 mil, e de 45% entre adolescentes de 10 a 14 anos, chegando a 1,33 por 100 mil.

É comum ouvirmos no dia a dia comentários sobre a depressão que demonstram como a banalização, questões culturais e falta de informação no que se refere à depressão, são fatores que trazem grandes dificuldades no combate à este transtorno : depressão é frescura, depressão é falta de coisas para fazer, quem quer se suicidar não avisa, tentativas de suicídio são para chamar a atenção e outros.

Porque é importante falar sobre depressão e suicídio? Justamente para que cada vez mais os mitos que envolvem esse assunto sejam eliminados e deem lugar ao acolhimento, a ajuda e a compreensão.

Informar é importante para preparar o indivíduo e sua rede de apoio para não só pedir ajuda, mas fazê-lo da maneira correta.

Agir com empatia e tolerância, escutar em julgar e saber orientar são condutas que podem

Se precisar, peça ajuda!

realmente fazer a diferença na vida de uma pessoa que esteja pensando em suicídio.  
Escolher a vida é sempre a melhor opção!

Lembre-se : Se precisar, peça ajuda!

Ligue 188 – CVV (Centro de Valorização da Vida)