

O **Setembro Amarelo** teve seu início no Brasil em 2015 à partir de uma iniciativa coletiva do Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

Não se trata de uma modinha, como alguns querem fazer parecer. Mas da oportunidade para se falar de um tema tão delicado e ao mesmo tempo, tão importante, como é o **Suicídio**.



Setembro é um mês voltado para a discussão a respeito do suicídio e formas de evita-lo.

O Setembro Amarelo se trata da prevenção, ou seja, é um momento de cada um reanalisar os próprios **hábitos** que podem estar **influenciando de forma direta ou indireta sobre sua saúde mental** e que talvez, nem estejamos percebendo. Ao mesmo tempo em que é importante estar atento ao seu estado de humor, irritabilidade, nível de estresse, nível de ansiedade que podem servir de sinal de alerta para saber que precisamos nos cuidar mais e melhor.



**Repetindo:** o **Setembro Amarelo** é uma ocasião para todos falarmos sobre bons hábitos preventivos em saúde mental. O que não é a mesma coisa que se tornar “psicólogos por um dia”. Por isso, é importante **evitar** postagem nas redes sociais de mensagens do tipo “estou disponível para ouvir você”, “se precisar de alguém para conversar, pode me chamar”, porque muito provavelmente você não esteja preparado para “atender” alguém em um estado avançado de depressão.

**Ao invés disso, incentive essa pessoa à procurar atendimento profissional. Isso você pode e deve fazer.**

Muitas pessoas em estado depressivo têm receio e até preconceito em procurar atendimento especializado, seja com o psicólogo, seja no CAPS que é a referência municipal nesses casos. E você, como amigo, pode ajudar essa pessoa a perceber que não há problema nenhum em tratar da saúde mental, assim como ela trata da saúde física. Ajudar a tirar o preconceito e os tabus é tarefa muito importante e essa sim é tarefa de todos.

**Onde procurar ajuda:**



Por telefone em situações de emergência temos o número do Centro de Valorização da Vida – CVV: 188. Este número é referência nacional e conta com atendimento de profissionais especializados em prevenção ao suicídio.



**Para estudantes do IFAM,** podem entrar em contato com o psicólogo:



(92) 99408-0901 (via whatsapp, horário comercial).



E temos o **CAPS municipal** que é a referência em atendimentos desse tipo no município. Além de ter atendimento psicológico nos postos de saúde.

Como saber se preciso procurar atendimento profissional?

**Alguns sinais** podem servir de indicativos:

- **Pensamentos autodepreciativos:** “eu não valho nada”; “nunca vou ser alguém na vida”; “tenho vontade de sumir desse mundo...”;
- **Falta de vontade de fazer as coisas**, mesmo aquelas que te davam prazer;
- **Falta de vontade de levantar da cama** que já perdura há alguns dias;
- **Choro constante**, aparentemente sem motivo;
- **Sensação de medo**, ou de estar sempre em alerta como se “soubesse” que algo está para acontecer.

E tantas outras **circunstâncias que te causem sofrimento** que aparentemente os outros não compreenderiam e que você acaba escolher guardar só para você. Talvez seja hora de falar com alguém que compreenda: um psicólogo.

E este serviço de psicologia está à disposição para te ouvir.

