



SETEMBRO AMARELO

No mês de setembro, damos especial atenção às questões relacionadas ao suicídio, uma adversidade que tem acometido cada vez mais pessoas em todo o mundo, e ainda com mais frequência os adolescentes. Em geral, os jovens mais sensíveis e com baixa habilidade social e regulação emocional iniciam com comportamentos autolesivos (agressão que a pessoa comete contra si próprio sem a intenção suicida) que mais tarde podem escalar para tentativas de suicídio.

O fechamento de empresas e, inexplicavelmente, de escolas por quase dois anos, em razão da pandemia, foi um equívoco, pois trouxe danos cognitivos e emocionais para todos. As habilidades que deveriam ter sido desenvolvidas na faixa etária escolar ficaram com déficits importantes, ocasionando o aumento de casos de autolesão e de suicídio, além do crescente número de pessoas com dependência tecnológica, diagnóstico que já consta na CID-11 e tem acometido muitas pessoas. Algumas campanhas de cuidado com a COVID e, especialmente, conteúdos “jornalísticos” impactaram de forma negativa, causando pânico. A incerteza sobre o término da pandemia, as ondas, o fechamento e a falta de alternativas para a subsistência própria e da família criaram uma sensação nas pessoas de estarem “sem saída”. Disseminou-se a calamidade absoluta, retirando-se a esperança. O reflexo disso foi o aumento do número de pessoas em crise, tentativas de suicídio, ansiedade, depressão, pânico, TOC, entre outros.

O suicídio é um problema de saúde pública que deve ser criteriosamente observado pelos nossos governantes e medidas efetivas relacionadas à saúde emocional precisam ser implementadas o quanto antes para impedir que mais pessoas tirem a própria vida. A prevenção do suicídio passa pela compreensão das necessidades emocionais básicas, pelo desenvolvimento de habilidades sociais, pela qualidade de vida. No entanto, esses fatores tão indispensáveis nem sempre ocorrem de forma adequada, deixando as pessoas vulneráveis e com baixa rede de apoio.

Se você conhece alguém que está passando por uma situação difícil e não tem com quem conversar, não tem condições de custear seu próprio tratamento psicológico ou não tem disponível na cidade tratamentos gratuitos, pode ligar para 188. O Centro de Valorização da Vida (CVV) tem profissionais treinados para acolher essas pessoas. Suicídio não é birra, não é manha, não é fraqueza, não é coisa de gente que não tem o que fazer. Pense nisso!

CRISTIANE BORTONCELLO

Psicóloga especialista em Terapia Cognitivo Comportamental
NÚCLEO DA SAÚDE DA CICS CANOAS