

## **Setembro Amarelo – Viver é a melhor escolha**

Ao longo deste mês, o Serviço de Bem-Estar do Servidor do TCE-GO, visando cumprir uma das missões dos profissionais da saúde mental, trouxe informações e orientações a respeito da Campanha de Prevenção ao Suicídio - Setembro Amarelo.

Foram abordados temas como 1) origem da Campanha, 2) principais mitos em torno do comportamento suicida que prejudicam o acesso às informações e os tabus, 3) perguntas e respostas que desmistificam ideias equivocadas sobre como lidar com o tema, e 4) enfoque preventivo na criança e no adolescente com sugestão para leitura de uma cartilha desenvolvida para pais e educadores que aborda amplamente o assunto.

Quando se trata de Prevenção ao Suicídio, é importante ressaltar que todos nós, na sociedade, temos condições de ajudar de “alguma forma” esse indivíduo em sofrimento, que dá sinais concretos ou não, demonstrando interesse em ajuda-lo, acolhendo-o, ofertando uma escuta empática, e incentivando, sobretudo, a busca pelo acompanhamento de um profissional da saúde mental (psicólogo e/ou psiquiatra).

Através da escuta qualificada de um psicoterapeuta, o indivíduo terá a oportunidade de falar abertamente sobre suas aflições e angústias em um ambiente seguro, sem julgamentos ou preconceitos, cujo objetivo é auxiliá-lo na compreensão do que sente, podendo ressignificar esses sentimentos, e fortalecer os recursos psíquicos de que dispõe para enfrentar as situações dolorosas que a vida impõe. Por vezes, o que o indivíduo deseja não é ceifar a própria vida, e sim acabar com sua dor.

A investigação da existência de quaisquer transtornos mentais como a depressão, a bipolaridade, o abuso e dependência de substâncias psicoativas, dentre outros, torna-se urgente neste cenário de busca por saúde mental. O acompanhamento psiquiátrico, muitas vezes medicamentoso, é fundamental para o tratamento do transtorno diagnosticado.

Portanto, o apoio da família, a escuta terapêutica e o tratamento farmacológico tornam-se determinantes para se evitar o desfecho fatal, resgatando o indivíduo de uma atmosfera de desesperança e isolamento social, lançando luz a um novo sentido de viver.

Neste ponto, é de extrema importância dirigir o olhar também para as pessoas que já foram impactadas pelo suicídio. Por mais que estejamos disseminando informações para a prevenção, infelizmente, o número de pessoas que chegam a realizar o ato ainda é grande, deixando para trás entes queridos mergulhados na dor, verdadeiros sobreviventes do luto. Para essas pessoas que estão aprendendo a lidar com a dor da despedida, tudo o que foi recomendado como prevenção é válido, principalmente a busca por profissionais da saúde que possam ajuda-las nesse processo de dor e por vezes de sentimentos de culpa. Poder falar o que se sente, reelaborar, ressignificar e manter-se ativo, com esperança no sentido da própria vida é fundamental.

Para encerrar a campanha deste ano, compartilhamos algumas histórias que inspiram.

Clique nos links abaixo para acessar:

[Setembro Amarelo – Histórias de superação](#)

[Setembro Amarelo – “Sobreviventes de si mesmos”](#)