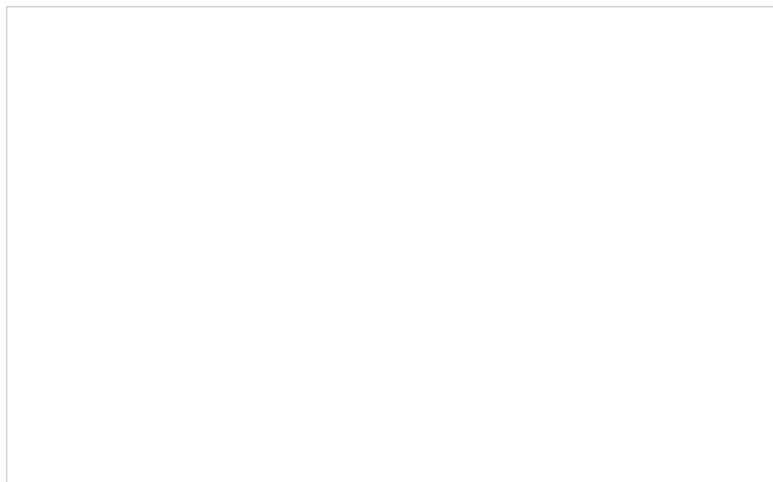


01/09/2017 12:22 - Setembro Amarelo quer conscientizar população e prevenir suicídios



"Provavelmente todos nós conhecemos alguém que já pensou, tentou ou chegou a cometer suicídio", afirma Adriana Rizzo, voluntária do Centro de Valorização da Vida (CVV), uma associação que presta serviço voluntário de apoio emocional e prevenção do suicídio. No Brasil, a cada 100 mil pessoas, quase sete tiraram a própria vida em 2012, segundo a pesquisa mais recente da Organização Mundial da Saúde. Além disso, a OMS afirma que, para cada suicídio, podem ter ocorrido mais de 20 outras tentativas que não deram certo, além de muitas pessoas que consideraram fortemente.

Apesar de o País ter uma taxa baixa comparado a nações como a Índia, que passa de 30 casos em 100 mil habitantes, o suicídio é considerado um problema de saúde pública. A boa notícia é que, segundo a OMS,

nove em cada dez casos poderiam ser prevenidos.

Com o objetivo de quebrar o tabu em torno do tema e ajudar na prevenção, diversas associações se uniram e, desde 2014, promovem no Brasil o Setembro Amarelo. A ideia é reunir, durante um mês, eventos que abram espaço para debates e divulgação do tema. "A campanha é para conscientizar, falar sobre o suicídio. É possível prevenir quando falamos sobre o tema, porque é uma questão de atenção, de cuidado com as pessoas", explica Adriana.

O mês foi escolhido porque 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Monumentos são iluminados com a cor amarela e diversas ações são realizadas, como passeios ciclísticos, caminhadas e abordagens em locais públicos.

"O número de pessoas que gostaram da ideia mesmo sem estar ligadas a uma associação vem crescendo", afirma Adriana. Prova disso é a imagem compartilhada mais de 77 mil vezes no Facebook, com a mensagem: "Setembro Amarelo - Eu disponibilizo meu inbox para desabafos, conversas e conselhos." Apesar da boa intenção, a atitude foi criticada por muita gente, inclusive psicólogos, sob o argumento de que alguém com intenções suicidas precisa, muito além de um ombro amigo, de ajuda profissional. Adriana pondera: "A conversa não substitui o tratamento médico. Mas, muitas vezes, simplesmente falar sobre o que está acontecendo pode fazer com que a pessoa organize as ideias, reflita sobre a situação que a fez chegar a esse ponto."

Segundo Adriana, quem quer ajudar precisa tomar cuidado para não fazer críticas. "Às vezes você se oferece para ouvir, mas faz comentários como 'eu não teria feito desse jeito'. É preciso tentar enxergar o ponto de vista do outro, entender que todo mundo tem seus motivos para tomar uma decisão em determinado momento da vida", explica. Segundo ela, o mais importante é demonstrar que você se importa.

Alguns comportamentos, como deixar de sair com os amigos, demonstrar tristeza por muito tempo ou ter alterações expressivas no humor podem indicar que pessoas próximas precisam de ajuda. "Chame para uma conversa, fale que você percebeu que alguma coisa está acontecendo. Em vez de ficar com receio, toque no assunto. Às vezes a pessoa só precisa falar o que está sentindo", aconselha Adriana.

Outra forma de agir é indicar canais de ajuda, como o próprio CVV. O centro oferece apoio online no site <http://www.cvv.org.br/>, pelo telefone 141 (ou 188 no Rio Grande do Sul), via Skype (acesso pelo site), ou e-mail (mensagem enviada também pelo site). Em todos os canais, o atendimento é feito por voluntários treinados e a conversa é anônima, com sigilo completo sobre tudo que for dito.

Para acompanhar os eventos em todo o País, fique atento à página <https://www.facebook.com/setembroamarelo>.

Fonte: Luiza Pollo - O Estado de S. Paulo