



SERMENTE



Setembro Amarelo: Prevenção do Suicídio e Apoio às Famílias

Por: Dr. Fabiano Santos Moreira - Psiquiatra

O mês de setembro é um período marcado por uma importante campanha de conscientização chamada "Setembro Amarelo". Esse movimento teve origem nos Estados Unidos e foi trazido ao Brasil por meio de uma parceria entre o Centro de Valorização da Vida (CVV), o Conselho Federal de Medicina e a Associação Brasileira de Psiquiatria.

O objetivo do Setembro Amarelo é conscientizar sobre a prevenção do suicídio, promovendo o diálogo, disseminando informações e reduzindo o estigma associado à saúde mental. Além disso, busca fornecer orientações cruciais para familiares e amigos, que podem desempenhar um papel fundamental na identificação e no auxílio de pessoas em situação de risco.

A Importância da Conscientização

O suicídio envolve o ato deliberado de tirar a própria vida. Trata-se de um fenômeno complexo e multifacetado, resultante da interação de diversos fatores psicológicos, sociais, biológicos e culturais. É uma questão de saúde pública global que afeta indivíduos de todas as idades, gêneros e origens.

Pessoas que apresentam ideação ou cometem suicídio, significa que frequentemente estão passando por um sofrimento emocional intenso e acreditam que essa seja a única saída para aliviar sua dor.

Abordar o tema do suicídio com sensibilidade e compreensão é crucial, visto que está intrinsecamente ligado a problemas de saúde mental, como depressão, transtornos ansiosos, transtornos de personalidade, abuso e dependência de substâncias, traumas e outros transtornos mentais. Pode ser uma resposta à sensação de desesperança, desamparo e falta de suporte. Reconhecer os sinais de alerta e fornecer apoio adequado a pessoas que enfrentam pensamentos suicidas é uma responsabilidade compartilhada por todos nós.

Sinais de Alerta e Intervenção

É fundamental permanecermos atentos a sinais de que alguém possa estar sofrendo emocionalmente e considerando o suicídio. Mudanças abruptas no comportamento, sentimentos de tristeza, desamparo, isolamento social, expressões de desesperança, perda de interesse em atividades que antes

eram apreciadas e declarações de desejo de morrer são indicadores que não devem ser ignorados. Ouvir sem julgamentos, demonstrar empatia e incentivar a busca por ajuda profissional são passos essenciais.

Apoio aos Familiares e Amigos

Familiares e amigos desempenham um papel crucial na prevenção do suicídio. Não devemos hesitar em abordar o assunto diretamente, demonstrando que estamos dispostos a ouvir e a oferecer suporte. No entanto, é sempre importante lembrar da relevância de buscar orientação de profissionais de saúde mental, terapeutas ou organizações especializadas em prevenção do suicídio. Compartilhar o fardo emocional com outros pode fornecer apoio tanto para você quanto para a pessoa que está passando por dificuldades. Por meio da conscientização, educação e apoio mútuo, podemos contribuir para criar um ambiente no qual todos possam buscar ajuda e esperança em momentos difíceis.

Recursos Disponíveis

Para aqueles que buscam orientação e ajuda, existem diversos recursos disponíveis, como:

- **Terapia e Aconselhamento Profissional:** Especialistas treinados em saúde mental, como psiquiatras, psicólogos e terapeutas, podem oferecer assistência.
- **Linhas de Prevenção do Suicídio:** Elas oferecem apoio emocional a pessoas em crise, como o CVV (Centro de Valorização da Vida).
- **Redes de Apoio Social:** Manter conexões saudáveis com familiares e amigos é uma ferramenta poderosa.
- **Programas de Prevenção:** Tais programas podem ser implementados em escolas e locais de trabalho.
- **Campanhas de Conscientização:** Como o Setembro Amarelo, que visa educar sobre saúde mental e prevenção do suicídio.

” ACONTECEU! ”



Cuidar da saúde mental também representa cuidar da autoestima - Oficina da Beleza - Unidade de Guarapari



Oficina promovida pelo Serviço Social em comemoração ao Dia dos Pais - Unidade de Fundão

REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS)

Por: Sidilea Favero Guimarães Neto - CRESS 6100/17ª Região



RAPS, instituído em 2017, é um instrumento para o cuidado integral à saúde mental da população brasileira, com diferentes serviços articulados, formando uma rede de apoio, promovendo cuidado às pessoas com transtornos mentais e com problemas decorrentes do uso de drogas, bem como, atender suas famílias, com diversos graus de complexidade, promovendo assistência integral e humanizada, com foco no acolhimento, acompanhamento e vinculação à rede.

A rede é composta por equipamentos e serviços disponíveis nos territórios, onde articulados, por meios intra e intersetoriais, formam uma rede - RAPS, a fim de favorecer o cuidado integral e longitudinal dessas pessoas. Dentre esses serviços e equipamentos estão os CAPS - Centros de Atenção Psicossocial, SRT - Serviços Residenciais Terapêuticos, Ambulatórios multiprofissionais, Centros de Convivência e Cultura, UAs - Unidades de Acolhimento, leitos de saúde

mental em hospitais gerais, leitos de psiquiatria em hospitais especializados e nos hospitais-dias, sendo todos fundamentados pela Lei Federal nº. 10.216, que visa a proteção dos direitos das pessoas com transtornos mentais, redirecionando a saúde mental do Brasil, seguindo as diretrizes e integrando o Sistema Único de Saúde (SUS).

A Raps é composta por seis eixos de serviços. São eles: I- Atenção Primária em Saúde. II- Atenção Especializada. III- Atenção às Urgências e Emergências. IV- Atenção Residencial de Caráter Transitório. V- Atenção Hospitalar. VI- Estratégias de Desinstitucionalização e Reabilitação. Cada componente da rede é integrado por diferentes serviços e ações, e todos eles são igualmente importantes e complementares, devendo ser incentivados, ampliados e fortalecidos

A expansão da Raps é contínua, tendo como finalidade articular e integrar diferentes políticas e Redes de Atenção à Saúde, fortalecendo a ampliação do acesso, qualifi-

cando o cuidado e a assistência, reforçando a continuação de ações, adotando trabalhos em rede e buscando a reinserção sociofamiliar, a fim de promover a integralidade do cuidado.

Dentre esses serviços, iremos destacar os Centros de Atenção Psicossocial - CAPS, especializado em saúde mental, baseando-se no atendimento intensivo e na reabilitação de pessoas com transtornos mentais, possuem caráter aberto "porta aberta/demanda espontânea", incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Os CAPS visam a promoção da saúde mental dos pacientes e suas famílias, vida comunitária e autonomia dos usuários, trabalhando e articulando com os recursos existentes na própria Raps e em outras redes, bem como nas comunidades.

Nos municípios que não possuem o CAPS instalado, as demandas podem ser direcionadas através das unidades básicas de saúde, procure a unidade básica de saúde mais próxima de sua casa para maiores informações.

Assim, vemos que as principais características da rede são a formação de relações horizontais entre os serviços, centralidade nas necessidades de saúde da população, responsabilização por atenção contínua e integral, onde podemos observar que para além de promover saúde, os serviços devem adotar práticas intra e intersetoriais que produzam valorização, autonomia e protagonismo das pessoas e da coesão social.