SETEMBRO 2021

EBOOK

NOSSA CAUSA é a *vida*

Psicofobia e Prevenção ao Suicídio

Você também é responsável!

amar.elo
SAÚDE MENTAL

nosso lar
HOSPITAL

Bem-vindo à leitura deste e-book!

Mas, antes de falar sobre o tema, proponho a você, leitor, um exercício de reflexão:

Você sabe qual a percepção que tem de si mesmo? Você se conhece o suficiente para identificar quando não está bem?

Vamos fazer um teste?

Como você tem se sentido ultimamente?

Marque abaixo os sintomas ou sinais que mais fizeram ou ainda fazem parte da sua rotina nos últimos seis meses:

( ) insônia
( ) desesperança
( ) comendo mais
( ) dores de cabeça
( ) sonolência
( ) taquicardia
( ) angústia
( ) estresse
( ) falta de apetite
( ) cansaço
( ) irritação
( ) pavio curto
( ) agitação
( ) sudorese
( ) ansiedade
( ) oscilação de humor
( ) desânimo
( ) fadiga
( ) raiva
( ) falta de ar
( ) tremores
( ) tristeza constante
( ) choro repentino
( ) tontura

Agora, você teve a oportunidade de parar para pensar sobre isso. Mas, durante o dia a dia, em algum momento você se percebeu com alguns dos sintomas/sinais apresentados anteriormente, enquanto aconteciam?

Se você marcou algum deles, é possível considerar que você está bem consciente do que se passa com você! É importante, então, questionar-se:

- **O que você faz quando você se sente assim?**
- **Quais pensamentos surgem nessa hora?**

Sempre que sentir algum desses sintomas, quando perceber que algum desses sentimentos está surgindo em você, é importante tentar dar uma pausa no que quer que esteja fazendo e se fazer estas perguntas. Depois, preste atenção nos sinais que seu corpo lhe dá.

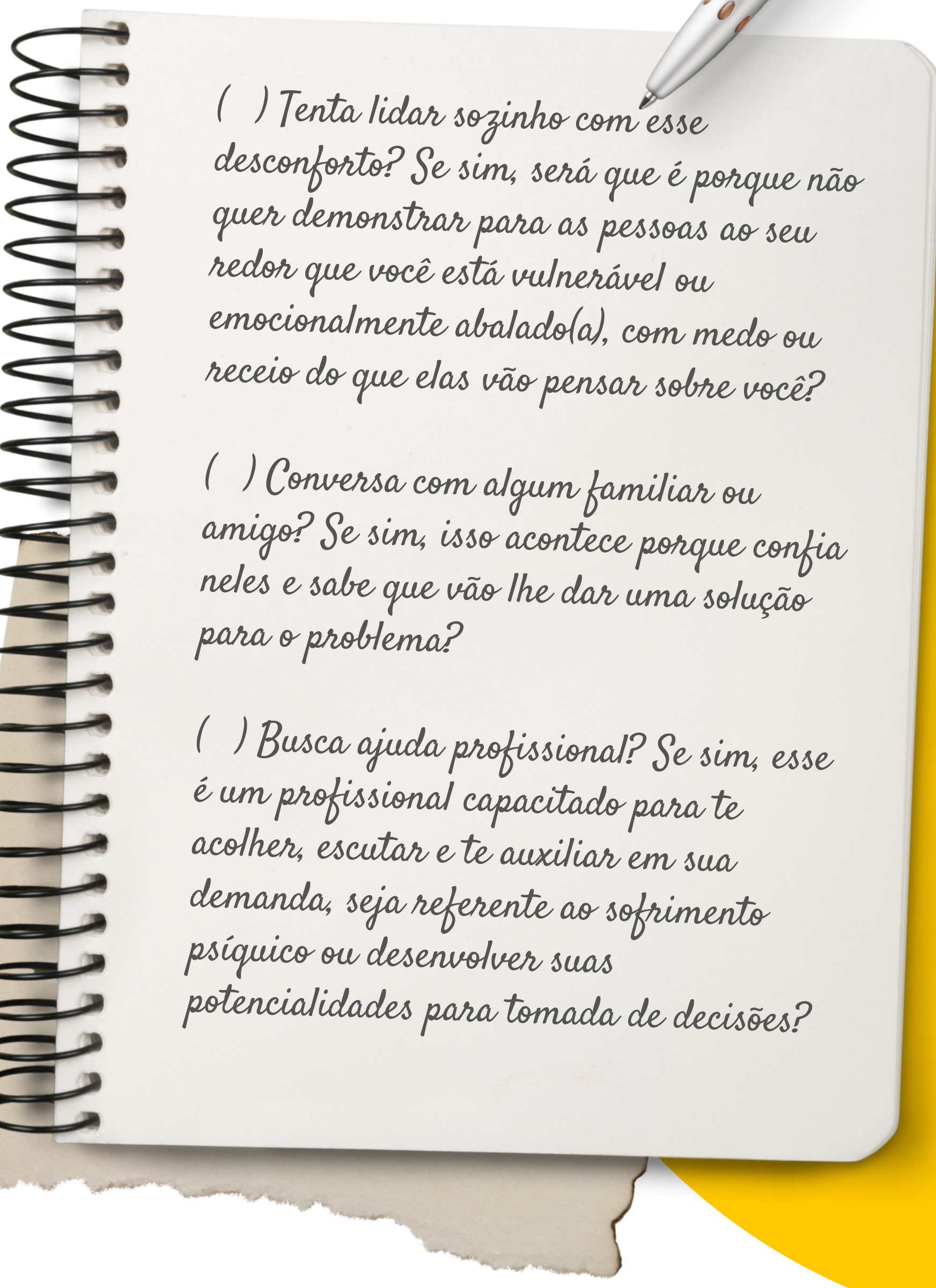
Como seu corpo e seu comportamento "reagem" quando você se percebe assim?

Mesmo que pareça simples, ao mesmo tempo, pode também ser um tanto quanto complexo, não é mesmo? Para esclarecer melhor o que me motivou a fazer todos estes questionamentos, vamos seguir!

Geralmente, a tendência que existe quando alguém se sente assim, é de se retrair socialmente, ou conversar com algum amigo ou familiar mais próximo, ou ainda, por outro lado, compensar estes sentimentos ruins com bebidas alcoólicas, uso de drogas, tabagismo, sexo, compras compulsivas, entre outros comportamentos de fuga.

Mas e quando você percebe que a situação está insustentável?

Quando você vive um sofrimento grande, está incomodado e precisa tomar decisões difíceis, como você age?



O motivo pelo qual te pergunto isso, é porque sei que, culturalmente, na sociedade em que vivemos, falar sobre sofrimento psíquico, vulnerabilidade ou transtorno mental é uma ação que pode causar reações de medo, negligência, preconceito e, geralmente, até mesmo retraimento social ou embotamento da pessoa que sofre – o que muitas vezes pode ser confundido com timidez, entre outros.

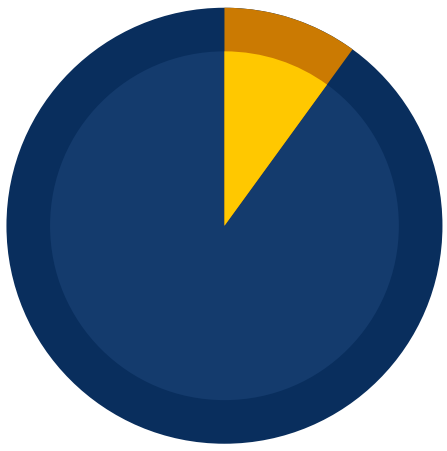
Porém, esse tipo de ação ignora que transtorno mental é algo muito mais comum do que a maioria pode considerar. Todos nós estamos sujeitos a possuir um, pois seu conceito se refere à um comportamento disfuncional que apresenta sintomas ou sinais que geram uma desregulação emocional com baixa/moderada/alta frequência e intensidade, e desorganiza nossa rotina de alguma forma – **consegue perceber algum ou vários daqueles sinais que marcou aí?**

Eu sou psicóloga e, no dia a dia, recebo no consultório muitos relatos de “ser comum” os pacientes presenciarem “brincadeiras” de pessoas próximas, que chamam os colegas, namorados, familiares de “apelidos” como bipolar, doente mental, doido, louca, etc.

O que muitos talvez não saibam é que este comportamento pode ser considerado um ato de Psicofobia.

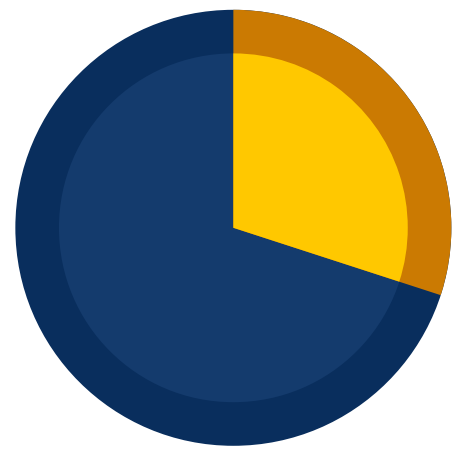
Inclusive, ao analisar de forma assertiva o que costumamos escutar na televisão, rádio e festas, letras de músicas, e tudo que se refere ao transtorno mental como algo pejorativo, é fato que tudo isso gera desconforto a quem possui algum transtorno e, mesmo que esse tipo de “brincadeira” pode proporcionar diversão a quem ouve, canta e aparentemente não possui um transtorno mental, para aquelas pessoas que precisam conviver diariamente com os desafios e dores do transtorno e lutam para continuar levando vidas “normais”, isso tudo pode chegar como um grande sofrimento ou até gerar um gatilho.

Vale ressaltar que...



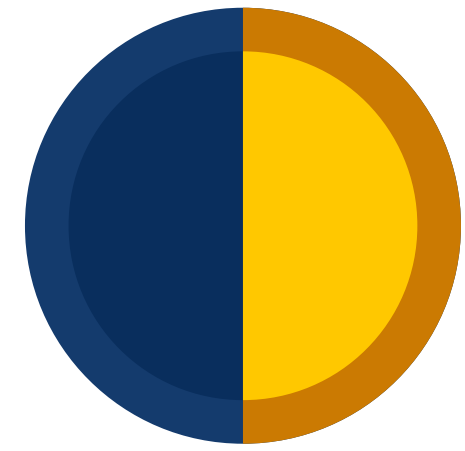
720 milhões de pessoas sofrem com doenças mentais

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 720 milhões de pessoas sofrem com doenças mentais em todo o mundo – aproximadamente 10% de toda a população mundial.



30% da população brasileira possui algum transtorno mental.

Se somados todos os transtornos mentais, incluindo os relacionados a álcool e drogas, pelo menos 30% da população brasileira apresentou alguma condição no último ano



50% das causas por afastamento do trabalho são por transtornos mentais.

No Brasil, entre as dez maiores causas de afastamento do trabalho, cinco são por conta de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

https://aps.saude.gov.br/noticia/11997

VOCÊ SABIA?

Psicofobia é o termo utilizado para se referir a qualquer comportamento de preconceito com pessoas que possuem transtorno mental.

No dia 12/04 é celebrado o Dia Nacional do Enfrentamento à Psicofobia, no qual o Ministério da Saúde, juntamente com Instituições de Saúde Mental, divulgam campanhas para conscientização social.

Psicofobia é crime! A Lei 236/12 da Constituição Brasileira prevê a Psicofobia como crime de discriminação. É proibido cometer abuso ou desrespeito contra portadores de transtornos mentais. Pela Comissão de Diretos Humanos, a PLS 74/14 classifica a Psicofobia como injúria, e prevê pena de dois a quatro anos para quem praticá-la.

GATILHOS EMOCIONAIS

Talvez você já tenha ouvido falar nestes tais “gatilhos emocionais”.

Eles representam todo tipo de ação como: lembranças, sentimentos, piadas, opiniões, reações e comportamentos que causam fortes reações emocionais; que são ativados no dia a dia e “desbloqueiam” algo internamente.

Caso isso aconteça de forma negativa, podem ocasionar na pessoa reagindo um comportamento autodestrutivo, autolesão ou até mesmo uma fatalidade, como o suicídio.

Pensando nisso, no mês de junho de 2021, a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou uma campanha intitulada “Live Life”, ou “Vida ao Vivo”, em português – como forma de apoio aos países em seus esforços para conter os índices de suicídios – e aborda quatro principais estratégias na prevenção do suicídio. Conheça mais sobre elas a seguir.

1ª Estratégia:

Limitar ou dificultar o acesso aos métodos de suicídio, como pesticidas e armas de fogo altamente perigosos; principalmente à públicos mais vulneráveis, como crianças e adolescentes.

2ª Estratégia:

Educar a mídia sobre a cobertura responsável do suicídio, já que ela é um meio de grande alcance e pode causar gatilhos em massa.

3ª Estratégia:

Promover habilidades socioemocionais para a vida em adolescentes; já que são eles o público com mais incidência de casos de suicídio e estão em um período da vida de muitas mudanças e decisões, que pode ser confuso e levar a muitos gatilhos.

4ª Estratégia:

Identificação precoce, avaliação, gestão e acompanhamento de qualquer pessoa afetada por pensamentos e comportamentos suicidas; para evitar que gatilhos levem a crises ou atos severos.

Aqui, acredito que vale enfatizar a 4ª estratégia, com o foco em auxiliar você, leitor, na identificação precoce de algum sofrimento psíquico ou pensamentos e comportamentos suicidas nas pessoas ao seu redor, principalmente familiares, amigos e colegas de trabalho.

Vamos conhecer os principais fatores de riscos e sinais de alerta?

Transtorno mental	Meios acessíveis para suicidar-se
Histórico pessoal	Impulsividade
Ideação suicida recorrente	Eventos adversos na infância e adolescência
Fatores Estressores Crônicos	Motivos aparentes e ocultos
Organizar detalhes e fazer despedidas	Presença de outras doenças

Conforme a ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria

Depois de identificado, o que podemos fazer?

Depois de identificado, e essa é uma pergunta que recebo com frequência, o que podemos fazer? Algo de que não se fala muito são os "fatores protetivos" que são aspectos da vida de alguém que podemos desenvolver ou até já possuímos e que auxiliam na diminuição dos fatores de risco, agindo como motivos para não desistir ou para buscar ajuda e continuar tentando. São eles:

- Ausência de doença mental
- Manter a autoestima elevada
- Bom suporte familiar
- Capacidade de adaptação positiva
- Capacidade de resolução de problemas
- Realização do pré-natal psicológico
- Manter uma Ocupação Remunerada
- Laços sociais bem estabelecidos
- Relação terapêutica positiva
- Frequência a atividades religiosas
- Ter sentido existencial
- Senso de responsabilidade com a família

Toda pessoa tem alguns fatores protetivos e alguns fatores de risco para o suicídio.

Sendo assim, na prevenção ao suicídio, várias medidas podem ser tomadas para aumentar os fatores de proteção e diminuir os de risco

www.setembroamarelo.com.br

O Setembro Amarelo

O Setembro Amarelo é uma campanha instaurada pela Associação Brasileira de Psiquiatria e existe desde 2014.

No Setembro Amarelo, é propagado todo o material de diretrizes de trabalho com a prevenção do suicídio.

Mundialmente, dia 10 de setembro foi intitulado pela OMS como o Dia Internacional da Prevenção ao Suicídio, abrindo a discussão em todo o mundo.

Neste ano de 2021, a campanha da ABP para o Setembro Amarelo traz como slogan "AGIR SALVA VIDAS", e é exatamente neste viés que surge este e-book, um material que tem como principal finalidade proporcionar a você, leitor, um momento de reflexão, de autopercepção e autoanálise.

SETEMBRO AMARELO
NOSSO LAR HOSPITAL

Abrir a pauta de cada um se perguntar, como se percebe e como se sente diante das dificuldades e desafios da sua rotina; e sobre a necessidade de buscar ajuda profissional.

No Amar.Elo Saúde Mental, a nossa missão é agir de maneira preventiva.

Nosso desejo é de um mundo com pessoas responsáveis afetivamente, que possam se perceber e notar quando agirem como gatilho, pessoas que se conheçam e percebam quando não vão bem ou quando alguém ao seu lado pode estar passando por um momento de sofrimento.

Desejamos uma sociedade sem Psicofobia, onde falar sobre problemas, sentimentos, sofrimentos ou transtornos mentais seja comum e não leve a nenhum tipo de tabu ou preconceito. Um mundo onde as pessoas possam dizer o que pensam e sentem sem ter medo de se sentirem julgadas ou motivo de piada.

No Amar.Elo Saúde Mental, prezamos pelo Cuidado. Cuidado consigo mesmo, cuidado com quem está perto, cuidado com o futuro e com abrir as janelas do passado.

O Amar.Elo é Cuidado Além da Tela, embora dentro dela. Estamos aqui para acolher você e sua dor, seja ela qual for, e disso, pode ter certeza, nunca desistiremos.

A nossa causa é a vida! Mas você também é responsável! Agora que sabe mais sobre o tema, nos ajude a desmistificar os estigmas acerca dos transtornos mentais e seja multiplicador destas informações. Você pode ajudar a salvar a vida de alguém.

Lembre-se: agir salva vidas!

Texto por:
Priscilla Cavalcante

Jornalista Responsável:
Gabriella Maciel

Revisão:
Cristina Wu Shuh
e Gabriella Maciel

Clique para conhecer mais o nosso trabalho:

nossolarhospital.com.br

amarelosaudemental.com.br