

VAMOS TRATAR DE UMA QUESTÃO MUITO IMPORTANTE, MAS QUE MUITA GENTE AINDA SENTE RECEIO EM FALAR?

O Conselho Federal de Medicina, Centro de Valorização da Vida e Associação Brasileira de Psiquiatria elencaram o mês de setembro para campanha nacional de conscientização sobre suicídio, devido ao dia 10/09 ser considerado o dia mundial de prevenção do suicídio pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

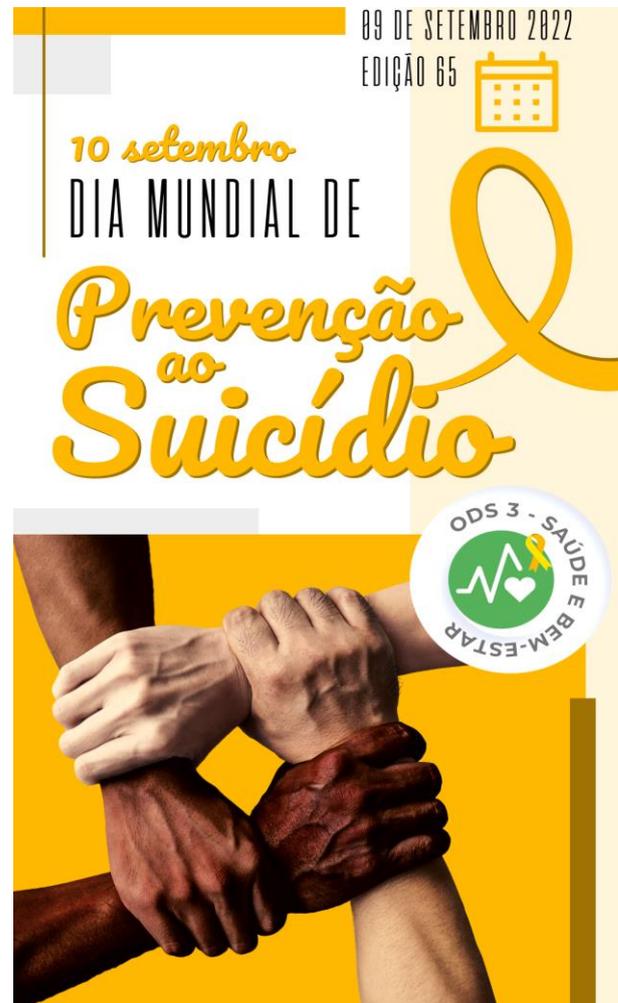
A cor amarela foi a escolhida para marcar esta lembrança e pode ser que você a esteja vendo divulgada, durante este mês, em vários locais.

Essa campanha acontece e vem ganhando cada vez mais destaque, pois o suicídio consiste, atualmente, em um grave problema de saúde pública, principalmente nos países latino-americanos, incluindo o Brasil, em que os índices de morte autoprovocada aumentaram na última década.

Em termos de magnitude, hoje em dia o suicídio é a terceira causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos no país. Estima-se que, mundialmente, cerca de 800.000 mortes ocorrem por suicídio a cada ano, estando o Brasil entre os dez países com maiores taxas.

Embasada em dados científicos e estudos delineados para melhor compreensão do problema, atualmente o suicídio é compreendido pela Psiquiatria como um comportamento que se inicia de forma mais branda como pensamento de morte e pode se agravar, através do tempo, até chegar a um comportamento suicida ativo, com atos autolesivos e tentativa propriamente dita. Além, disso, estima-se que em mais de 80% dos casos há um transtorno mental diagnosticado. Portanto, o suicídio pode ser prevenido e evitado se houver tratamento a tempo: devemos falar sobre e estimular o cuidado, pois também é científico que falar sobre suicídio com profissional capacitado, é preventivo e pode salvar vidas!

Com relação aos diagnósticos mais prevalentes associados, precisamos trazer aqui duas condições médicas: a depressão e o abuso de substâncias, com ênfase ao abuso de álcool, problemas intimamente ligados ao comportamento suicida. A Depressão é um transtorno do humor em que a pessoa passa a se sentir triste na maioria dos dias e na maior parte deles, tendendo a ter pensamentos negativos e sensação de desesperança.



O abuso de substâncias e de álcool, favorece comportamentos impulsivos e, portanto, pode precipitar tomadas de decisão não bem fundamentadas pelo pensamento são. Para essas condições há tratamentos eficazes e é recomendado para que se procure por ajuda especializada.

A sua saúde mental e emocional é a via final de um conjunto de fatores, sendo essencial que a prevenção comece pela busca de um estilo de vida balanceado e saudável, harmonizando a vida profissional com a vida pessoal, praticando atividades físicas, evitando abuso de álcool e substâncias, alimentando-se de forma saudável, desenvolver uma boa rede de amigos e relações pessoais, buscando ter seus momentos de lazer e estabelecendo uma boa rotina de sono.



A SPDM Instituições Afiliadas conta Programa Qualidade de Vida denominado **Viver Bem** o qual possui dois serviços especializados que atuam em prol de ajudar colaboradores relacionado a assistência psicológica, não hesite, se precisar, não espere e peça ajuda agora!

Programa Apoio – Assistência psicológica e psiquiátrica presencial para colaboradores que precisam de ajuda específica para tratamento de abuso/ dependência de substâncias, álcool e tabaco. Contato por WhatsApp (11) 99682-0452.



Programa TeleApoio Emocional – Assistência psicológica e psiquiátrica geral por teleatendimento (pelo celular) para colaboradores das unidades afiliadas. Contato por WhatsApp: (11) 3170-6129/ Email: teleapoio@spdm.org.br.

Ainda focado na saúde Psicológica, podemos destacar que dos diversos serviços prestados pela SPDM para a população em geral, podemos mencionar por exemplo: **Conversas de Vida/ Centro de Promoção de Esperança e Prevenção do Suicídio** – Centro de Atenção Integrada a Saúde Mental (CAISM) – Contato: <https://conversasdevida.com>

A Instituição através das ações do Programa Viver Bem, busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, conforme Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Dentre as metas do Brasil para o ODS 3 até 2030, em relação a este busca-se promover a saúde mental e o bem-estar, a saúde do trabalhador e da trabalhadora, e prevenir o suicídio.

Para que você possa entender melhor sobre: suicídio, luto, saúde psicológica entre outras, a Instituição com apoio do Programa Viver Bem promoverá no dia 21/09/2022 as 10h30 uma palestra com especialistas neste assunto, em breve você receberá o invite no e-mail institucional, caso não possua e-mail solicite ao RH de sua filial o link para acessar o evento na plataforma do TEAMS.