

A importância do Setembro Amarelo na luta pela saúde mental:

O papel do Setembro Amarelo é justamente quebrar os tabus que envolvem depressão e outros transtornos mentais, falando sobre o assunto de maneira aberta e acolhedora, rompendo barreiras e proporcionando informações de qualidade sobre as dimensões psicológicas e também sociais que envolvem o tema saúde mental.

O propósito de ajudar quem precisa:

A ideia principal do Setembro Amarelo é fazer com que o apoio emocional chegue a todos que precisem. A dor do outro não é drama e nem frescura: ela precisa ser ouvida e acolhida. Se possível, ajude e oriente a pessoa a buscar auxílio profissional para que ela possa ter uma melhor qualidade de vida.

Vamos falar sobre depressão?

Ainda é um tabu para muita gente, mas no Brasil, a depressão afeta cerca de 11 milhões de brasileiros segundo relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) publicado em 2017. O transtorno que pode variar de intensidade, de leve à grave, de acordo com cada pessoa.

Os sintomas podem começar de maneira silenciosa, e podem perdurar e se agravar ao longo do tempo caso não se tenha ajuda profissional:

- A falta de interesse pela vida;
- A perda de vontade e prazer em atividades antes simples e prazerosas;
- Irritabilidade excessiva,
- A falta de concentração e alterações do sono e do apetite;

Se você ou alguém que você conhece tem algum dos sintomas da depressão, é importante procurar ajuda para prevenir a evolução da doença. Quanto mais cedo se procura por ajuda, maiores são as chances de se recuperar a qualidade de vida.

A depressão frente a Pandemia COVID:

Diante da Pandemia Covid-19, o Setembro Amarelo torna-se ainda mais importante. Com as dimensões afetivas e sociais abaladas com o novo cenário de incertezas e novas maneiras de nos relacionarmos, sentimentos de vulnerabilidade, medos e ansiedade são frequentes e podem intensificar quadros de transtornos mentais.

Isso reforça a necessidade de refletirmos sobre o medo e o sofrimento (reações esperadas para o período) e de ampliarmos as práticas e cuidados de si, fortalecendo os laços sociais com amigos e família (dentro das novas possibilidades) e a nossa capacidade de adaptação positiva (resiliência).

Procure ajuda ou ajude alguém:

Se você percebe que está passando por um momento muito difícil em sua vida e que alguns dos sintomas citados acima estão recorrentes, não deixe de procurar ajuda, seja de, amigos, centros de atenção psicológica/terapia ocupacional, tratamentos alternativos como Yoga, Reiki, Acupuntura, Meditação são ótimos tratamentos alternativos que podem auxiliar no combate à depressão. Cada um a sua maneira, todos proporcionam relaxamento e sensação de bem-estar.

O tratamento médico, a necessidade de terapias e medicação são muito importantes na luta contra a depressão, mas os tratamentos naturais também podem ajudar a trazer resultados positivos:

- **Prática regular de exercícios:** estímulo do prazer e bem-estar;
- **Ingestão de sucos e alimentos naturais;**
- **Vitamina D:** Os pesquisadores acreditam que, como a vitamina D é importante para a função cerebral, níveis insuficientes desse nutriente podem desempenhar um papel no humor e em outras doenças mentais. Para produzir vitamina D, o ideal é tomar sol sem filtro solar com o máximo de partes do corpo expostas por pelo menos 20 minutos ao dia.
- **Contato com a natureza:** pesquisas comprovam que praticar atividades ao ar livre, em lugares afastados de centros urbanos, reduz as chances de desenvolver ansiedade, depressão, estresse, previne contra doenças cardíacas. e é uma prática que precisa ser incorporada na rotina das pessoas como forma de tratamento preventivo.

Se você vê que pessoas próximas a você aparentam desânimo e apatia pela vida, ofereça ajuda se tiver condições ou ao menos indique os meios para auxiliar.

VAMOS LUTAR JUNTOS!

Seção de Acompanhamento de Saúde do Servidor - DDQV

Secretaria Municipal de Gestão de Pessoas