



XXVIII ENFERMAIO

Repercussões das mudanças climáticas no mundo e sua influência na saúde

REALIZAÇÃO:



APOIO:



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O MÊS DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carmen Beatriz Lourenço Vesco¹

Thais Nunes de Melo²

Letícia Oliveira de Sousa³

Caren Nádia Soares de Sousa⁴

RESUMO

A base para a prevenção do suicídio reside na promoção da saúde mental, que impulsiona a criação de ações preventivas. Nesse contexto, o presente estudo é um relato de experiência, que busca principalmente descrever a vivência de uma ação de extensão realizada pelo Grupo de Estudos em Neurologia e Psiquiatria (GENP). A atividade planejada estimulou os alunos a pensarem sobre a saúde mental e a necessidade de buscar apoio, evidenciando a importância fundamental de discutir essa questão, que muitas vezes é negligenciada pela sociedade, seja por receio ou falta de conhecimento. É fundamental dentro das ações de atenção em saúde mental promover um ambiente de acolhimento, conhecimento, conexão e cuidado com as pessoas ao nosso redor.

Palavras-chave: Prevenção; Setembro Amarelo; Suicídio.

1. Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIGRANDE, 5º Semestre; Bolsista do Programa de Iniciação Científica. E-mail: carmenbiavesco@gmail.com

2. Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIGRANDE, 5º Semestre; Bolsista do Programa de Iniciação Científica

3. Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIGRANDE, 5º Semestre; Bolsista do Programa de Iniciação Científica

4. Docente do Curso de Enfermagem UNIGRANDE; Doutora em Farmacologia; Professora-Orientadora do Programa de Iniciação Científica.

carmenbiavesco@gmail.com

INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental aliado a sentimentos de incapacidade, irritabilidade, pessimismo, isolamento social, perda de prazer, déficit cognitivo, baixa autoestima e tristeza, que interferem na rotina. Ela prejudica diversas atividades do dia a dia de uma pessoa, sendo essas atividades como trabalhar, dormir, estudar, comer, socializar, entre outros. Esse transtorno é descrito por sentimentos desfavoráveis (Martins, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2024), mais de 700 mil pessoas morrem anualmente devido ao suicídio, o que retrata uma a cada 100 mortes registradas. Diante a estes dados tão avassaladores, se nota a importância de uma forma de conscientização para ajudar pessoas que sofrem diariamente deste transtorno mental. O suicídio é recorrente e de grande impacto na saúde pública e requer políticas públicas urgentes, com intervenções baseadas em evidências. Para que as respostas nacionais sejam eficazes, é imprescindível a implementação de uma estratégia abrangente de prevenção ao suicídio, que envolva múltiplos setores.

Segundo a Fundação Casimiro Montenegro Filho (2024), o Setembro Amarelo é uma campanha de prevenção ao suicídio, que se dá no dia 10 de setembro, tendo sua cor marcante o amarelo. Neste dia é feito ações de conscientização, palestra, simpósios, debates e entre outros. Se tornou notável evolução na conscientização e no diálogo sobre a depressão, não sendo mais um tema pouco falado e negligenciado na sociedade, mas sim um assunto que deva ser visto com um olhar compreensível, tratado de forma séria, e que influencie as pessoas a pedirem ajuda, a acolher quem precise e a respeitar o sentimento do próximo.

Tendo em vistas essas informações, é evidente a importância de dialogar sobre estes assuntos, abordando de forma didática e respeitosa. A saúde mental não deve ser tratada como algo insignificante e por isso o Grupo de Estudos em Neurologia e Psiquiatria, coordenado pela Dra. Caren Nádia Soares de Sousa, realiza, anualmente, ações no Setembro Amarelo, com várias atividades e cada uma possuindo um significado profundo para aqueles que interagem.

O objetivo deste estudo é apresentar as experiências vividas dentro do Grupo de Estudos, com a realização do Setembro Amarelo que é uma das datas mais conhecidas e com grande relevância para a saúde mental, e apresentar os feedbacks da ação. O intuito da ação é ressaltar a importância e relevância de ser abordado a conscientização da prevenção do suicídio.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de extensão realizada pelo Grupo de Estudos em Neurologia e Psiquiatria (GENP) no dia 27 de setembro de 2024. A ação de prevenção contra o suicídio, intitulado como "Setembro Amarelo - GENP Pela Vida", foi conduzida no Centro Universitário da Grande Fortaleza – UniGrande, nos corredores e recepção da faculdade, abordando cada aluno com o propósito de conscientizar sobre a prevenção do suicídio, incentivar conversas abertas sobre o assunto e oferecendo suporte e apoio àqueles que necessitavam.

Para a realização da ação, foram conduzidas atividades estruturadas, nas quais os alunos compartilharam suas experiências relacionadas à temática, incluindo os aspectos emocionais e as mudanças em sua vida cotidiana. A ação ocorreu no mês de setembro de 2024 e foi elaborada com o intuito de formar uma reflexão aprofundada sobre o impacto do suicídio na vida das pessoas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizadas atividades interativas e simbólicas, como "A Árvore da Esperança", com o objetivo de promover a conscientização sobre a prevenção do suicídio e valorização da vida. Foi proposta uma instalação composta por uma árvore feita de cartolina e as folhas foram representadas por bexigas amarelas. Cada bexiga possuía uma frase motivacional sobre a saúde mental e valorização da vida. Os participantes puderam estourar as bexigas, simbolizando a libertação de sentimentos e a busca por esperança. Foram utilizadas as seguintes frases dentro das bexigas: "A vida é um presente. Valorize cada momento.", "Você não está sozinho. Procure ajuda.", "Falar é o primeiro passo para a cura.", "Cada dia é uma nova chance de recomeçar.", "Sua vida importa. Você é importante.", "Existem sempre razões para ter esperança.", "A tristeza é passageira. A vida é cheia de possibilidades.", "Cuide da sua mente como cuida do seu corpo.", "Permita-se sentir. É normal ter dias difíceis.", "Ame-se. Você merece carinho e cuidado.", "Conectar-se com os outros é essencial.", "Peça ajuda. Não há vergonha em cuidar de si mesmo.", "Você é mais forte do que imagina.", "A dor é real, mas a esperança também é.", "Nunca subestime o poder de um bom dia."

Na atividade "Pintando Sentimentos" foi colocado uma cartolina branca em uma mesa e deixamos tinta guache a vontade para que os demais alunos pintassem o que desejassem, como por exemplo, pintar o que está sentindo no momento, pintar um desejo, algo que refletisse sua alegria ou dor. Foi um momento de libertação com a arte. Com o objetivo de fazer com que os alunos pudessem se expressar através da arte ao invés de palavras, que muitas vezes são difíceis de serem transmitidas.

A terceira atividade foi chamada de "Acolher para Florescer". Em uma cartolina branca foi pintada o tronco de uma árvore, e foi liberado tinta amarela para que os alunos colocassem a ponta do dedo na tinta, e com a sua digital, construíssem as folhas da árvore, representando que cada pessoa é única, com a sua própria história, talentos e formas de ver o mundo. Essa individualidade é o que nos torna especial. No entanto, mesmo sendo únicos, juntos nós somos mais fortes. Fortalecendo a ideia de que seja em qual estação você estiver, floresça!

Os alunos tiveram à disposição um painel com canetas para expressarem mensagens de apoio, amor, carinho, compaixão e conforto uns aos outros.

A atividade "Livrar-se do Medo" consistia em escrever seus medos em folhas de papel em branco e depois jogá-los no lixo. Essa atividade tinha como finalidade que os alunos que participassem jogassem o papel que os prende e os amedronta em uma lixeira próxima a eles como incentivo para superar esses medos e desafios em questão.

Foram distribuídos ainda broches com laços amarelos para os alunos e professores, com o objetivo de simbolizar a campanha do setembro amarelo que sinaliza a prevenção do suicídio. Algo que tem grande simbologia para diversas pessoas.

Durante toda a ação, deixamos algumas músicas com um estilo animado e outras com estilo de música suave, tocando em uma caixa de som próxima aos lugares onde os alunos estavam. Com o intuito de deixar o ambiente mais prazeroso de se estar. Além de que a música também pode ser utilizada como uma forma de terapia ocupacional para certas pessoas, trazendo alívio, paz e conforto em situações difíceis.

Os alunos que participaram desta ação nos trouxeram feedbacks positivos em relação a ação. Com comentários sobre a falta de discussão sobre este assunto, já que a saúde mental dos alunos é um assunto importante a ser trabalhado. Os alunos comentaram sobre o desenvolvimento de mais atividades sobre o respectivo assunto dentro da universidade.

No ponto de vista dos GENPistas (membros do GENP) a ação teve impactos positivos sobre a saúde mental dos envolvidos e a experiência acadêmica, impulsionando a realização de

mais ações na faculdade com os mesmos fins, já que este é o principal foco do grupo de estudos, promovendo conhecimentos e vivências.

CONCLUSÃO

O suicídio impacta diversas áreas da vida, com a esfera social sendo a mais atingida. Isso inclui familiares e amigos. O luto resultante dessa perda acarreta profundas consequências psicológicas para aqueles que sobrevivem ao suicídio de um ente querido. Campanhas que se baseiam apenas em anúncios na mídia têm um impacto limitado na redução do número de suicídios. Para que essa iniciativa se torne eficaz na redução de suicídios, é necessário implementar novas estratégias que incluam a capacitação de profissionais e a expansão da rede de assistência (CRUZ, 2024).

Concluimos que, através destas ações de conscientização nota-se o impacto positivo sobre os alunos, reduzindo o estigma que abrange este tema além de alertar os alunos sobre a importância de cuidar da saúde mental.

REFERÊNCIAS

Agência Governamental. Anualmente, mais de 700 mil pessoas cometem suicídio, segundo OMS. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/anualmente-mais-de-700-mil-pessoas-cometem-suicidio-segundo-oms>> Acesso em: 20, março. 2025.

Cruz, W. G. N., Jesuino, T. A., Moreno, H. F., Santos, L. G., & Galvão-de Almeida, A.. (2024). Analysis of the impact of the Brazilian Suicide Prevention Campaign "Yellow September": an ecological study. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 46, e20220564. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0564>

Fundação Casimiro Montenegro Filho. Setembro Amarelo: Prevenção ao suicídio! Na direção da vida. Disponível em: <<https://fcmf.org.br/setembro-amarelo-prevencao-ao-suicidio-na-direcao-da-vida/>> Acesso em: 20, março. 2025.

MARTINS, Fran. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>> Acesso em: 22, março.2025.

Organização Mundial da Saúde. Suicídio. Disponível em:< <https://www-who-int.translate.goog/news-room/factsheets/detail/suicide? x tr sl=en& x tr tl=pt& x tr hl=pt& x tr pto=tc>> Acesso em: 25, março. 2025.