

Muito além do Setembro Amarelo, a importância da saúde mental é todos os dias



Falar sobre o Setembro Amarelo é, na verdade, abordar uma série de questões quando temos como propósito pensar em pessoas. Principalmente, com relação à saúde mental, que influencia o comportamento e ações das pessoas, mas ainda é um tabu em alguns cenários. A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o relatório "[Suicide worldwide in 2019](#)" neste ano, mostrando que, em 2019, mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio, ou seja, uma em cada 100 mortes.

O dia 10 de setembro foi escolhido em 2003, pela OMS, como uma data para chamar a atenção para a questão do suicídio. A organização observou a necessidade de desenvolver uma estratégia que abordasse o tema sem o tabu envolvido, fomentando a informação e a conscientização.

Ao longo do ano, a agência em que atuo promove ações para a qualidade de vida e saúde mental dos nossos prestadores de serviço, pensando sempre na valorização do ser humano. Amamos cuidar da nossa gente. Em nosso planejamento anual, por exemplo, temos o "Sextou", que acontece mensalmente com atividades diversas, e "O café da manhã com MCM", que é bimestral, onde separamos um tempo para falarmos de tudo que não seja sobre entrega e trabalho. Buscamos sempre estar perto das pessoas, entendendo o momento de cada um, promovendo atividades motivacionais e dinâmicas com o grupo, focando no equilíbrio das nossas emoções.

Neste ano lançamos um Guia de Saúde Mental, onde desenvolvemos o tema com vários sinais de necessidade de ajuda, indicando caminhos para atendimento gratuito e abrindo novos canais de suporte. Em setembro, em especial, será realizada uma série de eventos, como meditações semanais; café da manhã especial, um "sextou" com dinâmicas de interação e roda de conversa com o psicólogo e psicanalista com mais de 20 anos de experiência na área, Marcos Vicente F. Almeida. Além disso, a agência está alinhada com os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), sendo uma delas a saúde e bem estar de todos. Vale ressaltar que esses movimentos devem estar presentes no nosso dia a dia, não apenas em um mês. O cuidado com a saúde mental envolve todas as classes e faixas etárias.

No Brasil, o levantamento do Anuário Brasileiro de Segurança Pública registrou 12.895 suicídios no ano passado, equivalente a um caso a cada 41 minutos. A quantidade aumentou, se comparado com 2019, que apresentou 12.745 ocorrências. Entre os estados, São Paulo ficou em 1º lugar em números absolutos, com 20% de todo o país.

Os números revelam dados significativos e tristes sobre suicídios, é necessário olhar para a vida, o cuidado com o outro, suas dificuldades, problemas e conflitos que, muitas vezes, precisa lidar sozinho. Assim, aqueles que estão em risco encontram apoio, os demais descobrem como lidar com

essa problemática e evitar os fins trágicos que os abalos da saúde mental podem provocar.

O Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece suporte emocional e realiza a prevenção ao suicídio. A organização é reconhecida como Utilidade Pública Federal desde a década de 1970. Os voluntários ficam à disposição 24 horas para oferecer atendimento pelo telefone 188 ou pelo chat online no site. O atendimento é anônimo e sob sigilo. Além disso, o apoio de um profissional, como psicólogo, pode ser muito importante para superar uma fase difícil ou receber o diagnóstico correto para um tratamento efetivo. Se precisar, não hesite em buscar ajuda!

*Fernanda Furquim, formação acadêmica em Administração de Empresas, Música e Arte Educação, atuou 8 anos com administração financeira, mais de 6 anos com recursos humanos e mais de 20 anos em educação e produção de eventos. Atualmente é Head de Relacionamentos e Cultura na MCM Brand Experience, que desenvolve projetos firmados nos propósitos de diversidade, inclusão, sustentabilidade e responsabilidade social. Furquim é apaixonada por pessoas, pensa sempre na melhor forma de servi-los de forma eficiente e humana. Ama também uma boa música e a beleza dos detalhes.

***Fernanda Furquim, Head de Relacionamentos na MCM Brand Experience**

<https://territorionoticias.com.br/noticia/1733/muito-alem-do-setembro-amarelo-a-importancia-da-saude-mental-e-todos-os-dias> em 26/11/2024 22:54