

Por que devemos falar de saúde mental?

Escrito por: Horiens - 23/09/2024

“Se precisar, peça ajuda. Se puder, seja a ajuda que alguém procura.” Essa foi a mensagem central transmitida pela psicóloga Raquel Cavalleri, da consultoria HealthBit, na **live** realizada no dia 19/9 em parceria com a Horiens como parte da campanha **Setembro Amarelo**, focada na prevenção do suicídio.

Neste ano, a campanha proposta pela Horiens trouxe como destaque o quanto as conexões humanas fazem a diferença e nos fortalecem.

“A escuta ativa, aquela em que dedicamos nossa atenção genuína a outra pessoa, é fundamental e pode mudar o rumo das coisas”, explicou Raquel. “Mesmo que não saibamos o que dizer, escutar e aconselhar a busca de ajuda profissional é essencial”.

Conscientização de todos

Todos nós fazemos parte da rede de amigos de alguém, portanto, se estivermos atentos e abertos a escutar, podemos ter um papel de muita relevância na prevenção.

Isso é realmente muito importante, dado que o crescimento do número de suicídios chama a atenção.

Nas Américas, de 2000 a 2019, o número de suicídios aumentou 17%, chegando a 47% no Brasil. Entre os jovens a situação é ainda mais preocupante: entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio no Brasil cresceu 6% ao ano. Já as notificações por autolesões na faixa etária de 10 a 24 anos aumentaram 29% a cada ano nesse mesmo período.

Alerta: uso da tecnologia por jovens e crianças no Brasil

De acordo com um estudo da McAfee, de 2021, o Brasil é o país com maior exposição de jovens e crianças a aparelhos eletrônicos no mundo. E este uso tem começado mais cedo do que nunca.

“Sem dúvida, a exposição precoce e exacerbada às telas tem um efeito bastante prejudicial à saúde mental”, destacou Raquel. “É necessário que pais e responsáveis estejam atentos a isso e posterguem ao máximo o uso de smartphones, mídias sociais e jogos online”, ressalta.

Cuidar de si mesmo para conseguir ajudar os outros

Para cuidar dos outros, precisamos cuidar de nós mesmos antes. Este foi um dos temas trazidos por Raquel durante a live: “autocuidado não é egoísmo. Se não estivermos bem, como poderemos olhar com atenção para quem está ao nosso lado?”, questionou.

Nutrição adequada, sono de qualidade e exercícios físicos regulares também são elementos básicos e determinantes para o bom funcionamento do corpo e da mente. “Mente e corpo estão totalmente interligados”, pontuou.

Estresse, ansiedade e depressão

Estes são os transtornos mentais mais corriqueiros entre a população. O Brasil, inclusive, é considerado o país mais ansioso do mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estresse é um sinal de alerta, já a ansiedade diz respeito ao estado que é produzido a partir desse sinal de alerta. “É normal sentir estresse, um pouco de ansiedade e ficar triste. Mas em que intensidade e frequência isso está ocorrendo? Entender isso é essencial”, destacou Raquel.

Portanto, atenção: reconhecer os gatilhos que resultam em estresse e ansiedade na sua vida é um exercício preventivo, assim como buscar alternativas para lidar com isso. Terapia, momentos de lazer e decompressão e técnicas de respiração podem ajudar de forma significativa.

No caso da depressão, sentimentos de perda de sentido da vida, perda de prazer, culpa, falta de esperança, além de alterações de humor, apetite, sono e concentração são sinais comuns da doença. “Muitas vezes a pessoa não se dá realmente conta de que está em depressão. Uma pequena dúvida quanto a isso já é indicativo de procurar ajuda”, explicou.

Conexões humanas curam: não tenha medo de julgamentos, converse, busque ou ofereça ajuda.

Se precisar, entre em contato com o [CVV – Centro de Valorização à Vida](#) (Ligue 188), serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção ao suicídio. Disponível 24 horas, todos os dias.