



# SAÚDE MENTAL E SETEMBRO AMARELO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto a atenção dispensada à saúde física. O adoecimento psíquico pode levar tempo para ser percebido e pode ter sérias consequências para o funcionamento global da pessoa. Dentre estas consequências está o suicídio.

Em busca de debater e prevenir o suicídio, setembro foi escolhido como o mês de sensibilização da sociedade, contribuindo para a redução da mortalidade e para ultrapassar o tabu que envolve a temática.

Por estes motivos, a Coordenação de Desenvolvimento Social trará, neste mês, informações sobre cuidados com a saúde mental e a prevenção do suicídio.

## SAÚDE MENTAL

A saúde mental é parte integrante e essencial da saúde como um todo, sendo seu conceito mais amplo do que a ausência de transtornos mentais.

Conforme a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental das pessoas, como rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos. Além disso, fatores psicológicos e de personalidade podem tornar as pessoas mais vulneráveis ao sofrimento psíquico e aos transtornos mentais.

O prejuízo da saúde mental é muitas vezes negligenciado, em uma tentativa de negação, pelo próprio indivíduo e/ou pela rede de apoio. Esta negligência pode retardar o início e a adesão ao acompanhamento especializado e o conseqüente o agravamento do adoecimento.

Este agravamento pode ter consequências deletérias para o funcionamento global da pessoa.

## AUTOCUIDADO

No que se refere à promoção e ao cuidado da saúde mental, pode-se destacar as ações coletivas/sociais, que envolvem a criação de condições de vida, ambientes que apoiem e permitam a adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis, e as ações de autocuidado, que dependem da autonomia e vontade do próprio indivíduo.

O autocuidado está ligado à consciência plena das próprias potencialidades e limitações e à compreensão que este autoconhecimento precisa ser atualizado constantemente.

O equilíbrio em saúde mental é tênue e sua manutenção requer que o indivíduo utilize os recursos pessoais, a sua rede de apoio e, se necessário, o acompanhamento especializado de profissionais de saúde das áreas da psicologia e psiquiatria.

Assim, o autocuidado depende da iniciativa da pessoa, mas não se efetiva na solidão, sendo necessário do auxílio de outras pessoas.

## CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) EM MANAUS

### CAPS Benjamim Matias Fernandes

Endereço: Av. Maneca Marques, 1916 - Parque 10  
Telefone: (92) 3214-9172

### CAPS Silvério Tundis

Endereço: Av. Sete de Maio, S/N - Santa Etelvina  
Telefone: (92) 3652-3150

### CAPS Infanto-Juvenil

Endereço: Av. Adolpho Ducke, 1221, Conjunto  
Acariquara - Coroadó. Telefone: (92) 3644-3094

### CAPS Álcool e Drogas Dr. Afrânio Soares

Endereço: Av. Efigênio Sales, 5, conjunto Jardim  
Espanha - Aleixo. Telefone: (92) 98842-6663/3644-3371



## SETEMBRO AMARELO E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

A saúde mental está pela primeira vez contemplada nos objetivos da ONU, que até 2030, tem como meta reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças crônicas não transmissíveis e promover a saúde mental e o bem-estar. Neste sentido, o suicídio é um dos indicadores de mortes evitáveis.

O fenômeno do suicídio é um problema de saúde pública, vitimando uma pessoa a cada 40 segundos em todo o mundo (CVV). No Brasil, estes dados de mortalidade superam as vítimas da AIDS e da maioria dos tipos de câncer. Acrescenta-se a este número, pessoas que possuem ideação suicida e as que não conseguiram efetivar o ato.

Com o compromisso de reduzir estes números no Brasil, o Ministério da Saúde lançou em 2017 a Agenda de Ações Estratégicas para a vigilância e prevenção do suicídio e promoção da saúde, que traçam objetivos a serem alcançados até 2020 e preveem ações para melhoria de notificações, ampliação e qualificação da assistência.

Mas, quais as ações de prevenção podem ser tomadas?

Primeiro, é preciso entender que o suicídio é uma questão complexa e sua prevenção necessita de articulação e colaboração entre os múltiplos setores da sociedade, a fim de obter impactos efetivos sobre este fenômeno.

Dentre as medidas de prevenção, pode-se destacar:

- Redução de acesso aos meios utilizados nas tentativas;
- Identificação precoce, tratamento e cuidados de pessoas dentro dos grupos de risco;
- Formação de trabalhadores em avaliação e gerenciamento de comportamentos suicidas;
- Acompanhamento de pessoas que tentaram suicídio e prestação de apoio comunitário.

No estado do Amazonas, é a rede de atenção em saúde mental que acolhe e acompanha os casos de ideação e tentativa de suicídio.

### Semana de Saúde Mental e Prevenção do Suicídio

#### *Distribuição de cartilhas no CAIS, HUGV e NAPP*

Período: 10 a 14 de setembro

#### *Cine Debate*

Local e horário: Auditório Rio Javari - 14 as 17 horas

Data: 11 de setembro

Organizadores: CDS/DSQV e CDE/DAEST

### II Semana da Saúde Mental do Servidor Público Federal

Período: 24 a 28 de setembro

Carga Horária: 20 horas

Local: Sala de Treinamento da PROGESP

Obs: Haverá transmissão para os servidores das Unidades Acadêmicas do Interior.

Organizadores: CTD, DSQV e Unidade/SIASS

Coordenação de Desenvolvimento Social - **CDS**

Ramal: **1479**

E-mail: **cdsprogesp@ufam.edu.br**

Local: Prédio da Reitoria - **PROGESP**

Horário: **8h às 12h e 13h às 17h**