



BOLETIM ESPECIAL SETEMBRO AMARELO

Administração Morada do Porto

BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL

Edição Especial

*setembro
amarelo*



Esse artigo não é um artigo institucional, mas sim, um artigo de opinião e reflete a forma de pensar do seu autor, que assume e se responsabiliza pela sua publicação.

Por André Luís Belini

Entramos no **SETEMBRO AMARELO**, mês de prevenção ao suicídio. A escolha do mês de setembro deve-se ao fato que, desde 2003, o dia **10/09** foi escolhido como o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**.

O suicídio sempre foi um tabu em nossa sociedade, as discussões sobre o assunto nunca acontecem com naturalidade, há um certo temor e todas as ressalvas em abordar o tema.

Parte disso vem da nossa cultura cristã, que trata o suicídio como um pecado, já que ninguém pode atentar contra a própria vida e isso nos foi colocado na cabeça desde muito pequenos, por todas as religiões.

Não vou discutir a questão religiosa, não é esse meu objetivo, mas também não vou deixar de falar da crueldade que é jogar mais um peso na consciência de quem já está sobrecarregado, que precisa de apoio e amparo, e não de mais uma ameaça de ir para o inferno, já que isso não vai ajudar muito a quem já pensa em tirar a própria vida.

O suicídio não é uma questão religiosa, é uma questão de saúde e, portanto, deve ser tratada por profissionais da saúde, como psiquiatras, médicos, terapeutas, psicólogos e qualquer outra pessoa capacitada para lidar com o assunto de forma isenta e responsável.

Aos que não são da área da saúde, categoria onde incluo, cabe a máxima: "não atrapalhando, já ajuda muito". Eu sei que a intenção pode ser boa, não estou dizendo que cada um não tenha o direito de ter sua fé e sua crença, mas isso não pode ser o único parâmetro usado como argumento.

Quem está fragilizado, quem não está vendo outra saída, senão terminar com tudo, já não pensa mais nas consequências do seu ato e com o que pode ou não acontecer no futuro. A pessoa só quer o alívio para sua dor, que se tornou insuportável ao ponto da vida não fazer mais sentido e, se tirar a própria vida for a solução, ela fará isso, independente das consequências.

Ao contrário do que muitos julgam, tirar a própria vida não é um gesto de covardia, muito pelo contrário, precisa ter muita coragem para ir contra todos os mecanismos de defesa que nosso corpo cria no sentido de nos autopreservar.

Administração Morada do Porto

BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL

Edição Especial

Os pedidos de ajuda e os sinais acontecem por muito tempo, mas normalmente são ignorados por todos ao redor. Frases como "estou cansado de tudo", "quero sumir", "nada mais faz sentido pra mim" são comuns em quem está alimentando o pensamento suicida. Quando alguém disser isso perto de você, não ignore, não fale para a pessoa que é frescura, não fale que é falta de fé. Acolha! Se você não tem empatia suficiente para ouvir, abstenha-se de fazer qualquer comentário ácido e use seu direito ao silêncio, pois você já ajuda muito não atrapalhando ainda mais.

A vida "moderna", paradoxalmente, nos isola cada vez mais, pois quanto mais estamos expostos a aplicativos de conversa, namoro e amizades online, mais nos distanciamos do toque, do abraço, da conversa olho no olho, da cerveja com os amigos num bar para falar mal do emprego e desabafar, todos esses, gestos simples, mas que criam vínculos afetivos poderosos.

A tecnologia ao mesmo tempo que prega quase a onipresença dos usuários, nos afasta de tudo e de todos, nos isolando na dor e sofrimentos escondidos atrás de uma selfie sorridente.

Seja gentil com quem sofre e não julgue a dor do outro pela sua régua, pois o que para você pode não ser nada, para o outro é muito. Cada um de nós sente e sofre de maneira única e nenhuma dor deve ser subestimada ou menosprezada.

Quem está pensando em suicídio pode até precisar de fé, de Deus e cada um acredita no que quiser, mas ela TAMBÉM PRECISA DE AJUDA ESPECIALIZADA, precisa de medicamentos que ajudem seu cérebro a se organizar e a encontrar uma saída que não seja a autodestruição.

Se você está passando por isso, saiba que você pode contar com o CVV, através do telefone 188, onde pessoas vão conversar com você sem julgamentos, vão te ouvir e acolher.

O SUS tem o atendimento pelo CAPS, com excelentes profissionais. Muitas faculdades oferecem atendimento à população, através de suas clínicas de atendimento psicológico, portanto, não fique sozinho nessa angústia, busque ajuda.

Falar alivia a alma, então, se você tem um amigo(a) de confiança, converse, exponha seus medos e angústias, mas não guarde tudo para você, pois guardar é o caminho para a sobrecarga física e emocional.



Administração Morada do Porto



BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL

Edição Especial

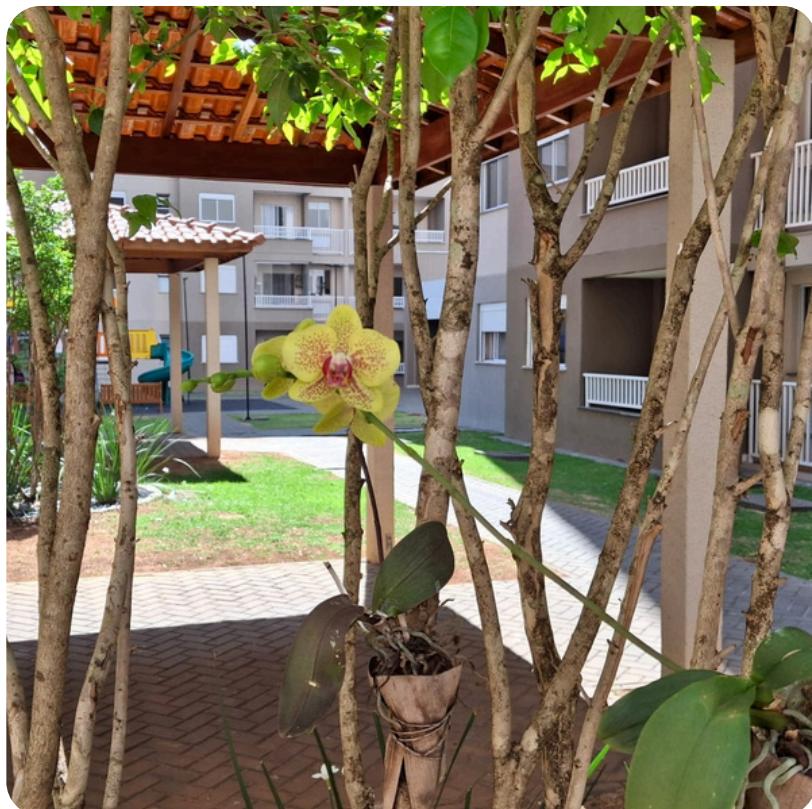
Posso ter errado em alguns conceitos, meu texto não é técnico, pois não falo com a propriedade de um profissional de saúde capacitado, mas falo com a experiência de quem vive essa situação, pois convivo com a depressão há décadas (e ela não tem cura, tem controle), falo com a experiência de quem precisa de ajuda, de quem já pensou em suicídio em várias fases da vida e de quem se toma medicação para ajudar a equilibrar o emocional.

O Setembro Amarelo é um mês de conscientização, mas o trabalho é diário e contínuo. Busque ajuda.

Links úteis:

<https://cvv.org.br/>

<https://setembroamarelo.org.br>



Nesse setembro amarelo, pela primeira vez, desabrocha no nosso condomínio uma orquídea amarela, talvez nos lembrando que a vida é importante e que podemos ter aqui um ambiente mais acolhedor e amigável.

Para quem não viu, fica o convite, ela está localizada entre as torres 4 e 5 e foi colocada, há mais de um ano, pela moradora Carol. A vida encontra seus meios para crescer e florir e, talvez, possamos aprender um pouco disso apenas observando a própria natureza.

Administração Morada do Porto

BOLETIM INFORMATIVO SEMANAL

Edição Especial



Atividades

Vamos fazer algo pelo próximo?

Oficialmente, o condomínio não preparou nenhuma programação para o mês do setembro amarelo, mas convidamos a todos, dentro das suas limitações e conhecimentos, a juntarem-se a nós e organizarmos juntos algumas atividades, que sejam simples, mas que possam fazer a diferença.

Se houver interesse, por favor, façam contato com a administração através do SAC e podemos pensar juntos!



Administração Morada do Porto