

# Quando apagamos a nossa própria luz: juntos na prevenção do suicídio...

written by Pedro Nogueira Simões | 10 de Setembro, 2023



Desde a criação do Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, a 10 de setembro de 2003, às próprias campanhas alargadas a vários setores da sociedade pelo também recente conceito de “Setembro Amarelo, mês da Prevenção do Suicídio”, procurou-se sempre sensibilizar os governos e os cidadãos para o problema do suicídio e a sua prevenção, aumentando a consciencialização, reduzir o estigma, fornecer recursos informativos e, em última análise de esperança, salvar vidas.

Certa vez Karl Popper descreveu que *“a tentativa de trazer o céu para a terra invariavelmente produz o inferno”*, ou seja, a própria forma como nos posicionamos na procura excessiva da felicidade e bem-estar certamente nos poderá levar a cair...

Aliás, neste mundo cada vez mais interligado pelas redes sociais e de comunicação, onde vários desafios da saúde mental

afetam milhões de vidas, tais campanhas anuais **ganham destaque no mês de setembro, lançando uma luz amarela sobre a prevenção do suicídio e a consciencialização da saúde mental.**

Especificamente, a campanha do Setembro Amarelo pinta o mundo de tons alegres como o sol desde 2014. Esta é originária do Brasil criada pela organização sem fins lucrativos CVV (Centro de Valorização da Vida). Desde então que esta campanha de prevenção-ação tem crescido exponencialmente, ultrapassando fronteiras e tornando-se global. **Já a Organização Mundial de Saúde e outras entidades procuram dinamizar e fornecer informações e recursos essenciais, incluindo linhas diretas, para ajudar quem enfrenta desafios de saúde mental neste mês.**

Em abril de 2019, o Programa Nacional para a Saúde Mental em Portugal relançou o Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, com o objetivo de reduzir o estigma da doença mental, padronizar a terminologia dos atos suicidas e intervir em grupos de risco, como jovens e idosos. Posto isto, a prevenção do suicídio em Portugal foi fomentada com a criação da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental em dezembro de 2021, através do Decreto-Lei n.º 113/2021.

Deste modo, **procura-se neste mês, a um nível prático promover a literacia na saúde mental e acabar com o estigma do suicídio e dos problemas mentais através de conversas abertas e reflexões sobre os temas.** O Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, em 10 de setembro, desempenha um papel fundamental unindo países e comunidades na prevenção e intervenção do suicídio. Este dia serve como alerta e apoio aos sobreviventes. A campanha encoraja, assim, usar a cor amarela como símbolo de esperança e apoio.

No mundo atual, onde a saúde mental é crucial, o Setembro Amarelo e o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio destacam a importância do bem-estar mental de cada indivíduo.

Participando nestas campanhas, podemos contribuir para um futuro onde o estigma seja substituído pela compreensão e apoio às pessoas que mais precisam. Este setembro, **o Jornal O Cidadão une-se em espírito e ação para fazer a diferença.** Juntos, podemos tornar o mundo amarelo e enviar uma mensagem de esperança, resiliência e amor para aqueles que mais precisam.

**Queremos evitar que a cada 40 segundos uma pessoa ponha termo à sua própria vida!**

**A melhor forma de evitar o suicídio e diminuir o sofrimento é falar dele próprio!**

Já o célebre Émile Durkheim citou *“o indivíduo mata-se para parar de sofrer”*, e não porque já não quer viver ...

**Com Catarina Pignatelli (Psicóloga, Escritora e Investigadora)**