Campanha de conscientização da Câmara Municipal de Fortaleza no mês da prevenção ao suicídio.

O movimento Setembro Amarelo apoia a conscientização e a prevenção do suicídio. Busque ajuda sempre. Se você conhece alguém que está passando por problemas ou se sentindo solitário, ajude, converse e, principalmente, ouça. A depressão é uma batalha que não se vence sozinho, mas sim com atenção e cuidado de todos ao redor.

Procure Ajuda.

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Fone: 188
Atendimento 24 horas
Rua Ministro Joaquim Bastos, 806 – Bairro de Fátima, Fortaleza/CE.
Também atende por e-mail, chat e pessoalmente, de maneira anônima e sigilosa.
https://www.cvv.org.br/

Unidades dos Centros de Atenção Psicossocial (Caps)
Bairro São Gerardo
Rua Soares Balcão, 1494.
Telefones: 3105.1119/3452.1960

Bairro Aldeota
Rua Pinto Madeira, 1550
Telefones: 3105.2632/3105.2638

Bairro Rodolfo Teófilo
Rua Francisco Pedro, 1269
Telefones: 3433.2568/3105.3451

Bairro Jardim América
Av. Borges de Melo, 201
Telefones: 3131.1690/3494.2765

Bairro Bom Jardim
Rua Bom Jesus, 940
Telefones: 3245.7956/3105.2030

Bairro Messejana
Rua Carlota Rodrigues, 81
Telefones: 3488.3312/3276.2051

Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará
Núcleo de Busca e Salvamento
Av. Presidente Castelo Branco, 1000 – Moura Brasil
Fortaleza-CE Fone: 193

Hospital de Saúde Mental de Messejana
Rua Vicente Nobre Macêdo, s/n – Messejana – Fortaleza/CE
www.hsmm.ce.gov.br
Fone: (85) 3101.4348

Programa de Apoio à Vida – PRAVIDA/UFC
Rua Capitão Francisco Pedro, 1290 – Rodolfo Teófilo – Fortaleza/CE
Fone: (85) 3366.8149/98400.5672
www.pravida.com.br

Instituto Bia Dote
Av. Barão de Studart, 2360 – Sala 1106 – Aldeota – Fortaleza/CE
www.institutobiadote.org.br
Fone: (85) 3264.2992/99842.0403

Instituto DimiCuida
Av. Santos Dumont, 1388 – Aldeota – Fortaleza/CE
www.institutodimicuida.org.br
Fone: (85) 3255.8864/98131.1223

Centro de Apoio ao Sujeito no Luto – Casulu
facebook.com/casulupsi
Fone: (85) 3109-6616/99996-7447

CÂMARA MUNICIPAL DE FORTALEZA
NOSSA VOZ. NOSSA FORTALEZA.

Fale Sem Medo.
Escute Sem Julgamentos.

CÂMARA MUNICIPAL DE FORTALEZA
NOSSA VOZ. NOSSA FORTALEZA.

Você sabe o que é depressão?

O transtorno depressivo é uma doença crônica que causa alteração do humor e afeta os sentimentos e o psicológico do paciente. Como toda doença, exige muitos cuidados e atenção. Em casos extremos e não tratados, pode levar a outras doenças e até suicídio.

Alterações hormonais:

A depressão altera o funcionamento do cérebro, desregulando funções e hormônios responsáveis pela motivação, prazer, bem-estar, humor, energia e memória. Essas alterações possuem diferentes níveis de intensidade e duração e podem afetar os indivíduos em qualquer fase da vida.

O que pode desencadear a depressão?

A depressão pode ser causada por fatores genéticos e fisiológicos. Porém, muitas vezes, a depressão não possui causa ou motivação aparente, não fazendo sentido para aqueles que se relacionam com o paciente.

Exemplos de causas para a depressão:

- Familiares de primeiro grau com depressão (40% mais chances de desenvolver a doença)
- Solidão
- Fim de relacionamentos
- Álcool e drogas
- Doenças crônicas
- Pós-parto
- Bullying
- Sedentarismo
- Experiências traumáticas
- Desemprego
- Mudanças bruscas
- Perda de ente querido

Sintomas:

Alterações no humor:

Tristeza profunda
Autodesvalorização
Sentimento de angústia e culpa
Irritabilidade
Desânimo
Medo
Incapacidade de sentir prazer ou alegria
Sentimento de vazio
Pensamentos de ser um peso para familiares

Alterações no ânimo:

Falta de motivação
Insônia ou sonolência constante
Cansaço excessivo
Lentidão do pensamento
Falta de concentração
Falta de memória
Falta de vontade e iniciativa

Alterações fisiológicas:

Falta ou excesso de apetite
Queixas digestivas
Redução do interesse sexual
Mal-estar
Dor no peito
Taquicardia
Suor excessivo

Estatísticas

O Brasil tem a população mais ansiosa do mundo e é o país com o maior número de casos de depressão da América Latina, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Mais de 700 mil pessoas por ano morrem no mundo devido ao suicídio. Isso equivale a 1 a cada 100 mortes.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico depende de uma avaliação profissional, ou seja, um psiquiatra ou psicólogo. Alguns exames podem ajudar na identificação da doença, porém, a avaliação dos médicos é essencial.

Já o tratamento envolve medicações, terapia e um estilo de vida saudável. Tudo orientado por profissionais. Uma rede de apoio também é fundamental para o acolhimento e incentivo diário.

Cuidado com as palavras

Nunca fale que a pessoa depressiva está "exagerando" ou que é "frescura".
Também não se pode tratar a doença como um problema religioso ou falta de fé.
A pessoa com depressão precisa de apoio e compreensão.

Conscientização

A campanha Setembro Amarelo tem o objetivo de levantar a bandeira da saúde mental. É importante conscientizar a população e combater a desinformação e os estereótipos sobre a doença. Para isso, devemos nos informar e falar abertamente sobre a depressão, não só em setembro, mas durante o ano inteiro.

Se você já teve ou conviveu com alguém com depressão, compartilhe experiências e aprendizados positivos. Isso é muito importante para conscientizar as pessoas ao seu redor a respeito do tema.

Peça ajuda!

Caso você esteja passando por dificuldades, ache que está com depressão ou conheça alguém nesta situação, não tenha vergonha de pedir ajuda. Existem pessoas dispostas a ouvi-lo e estar junto para tornar tudo melhor. A depressão é uma batalha que não é vencida sozinha, mas sim com o amor e carinho de todos.

Conversar

Mostre que você está sempre disponível para conversar e ouvir.

Hobbies

Atividades físicas como yoga ou andar de bicicleta podem trazer momentos únicos de alegria.

Terapia

O autoconhecimento ajuda a compreender, refletir e ter mais conhecimento sobre a situação.

Estar junto

Um colo, um cafuné e um ombro amigo valem mais que mil palavras.