

SETEMBRO AMARELO

Mariana Maciel

O **Setembro Amarelo** é uma campanha criada com o objetivo de informar as pessoas sobre o suicídio, uma prática normalmente motivada pela depressão. Mesmo com tantos casos crescentes a cada ano, ainda existe uma expressiva barreira para falar sobre o problema. Segundo dados recolhidos em 2012 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos, sendo que 75% destes, são moradores de países de baixa e média renda. Estima-se que no mundo acontece um suicídio a cada 40 segundos. Atualmente, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idades entre 15 e 29 anos. Todos os dias, pelo menos 32 brasileiros tiram suas próprias vidas. Todos esses números poderiam ser evitados ou reduzidos consideravelmente se existissem políticas eficazes de prevenção do suicídio. Para o Setembro Amarelo, a melhor forma de se evitar um suicídio é através de diálogos e discussões que abordem o problema. Suicídio é o ato de tirar a própria vida intencionalmente. Também fazem parte deste comportamento os pensamentos suicidas, planos e tentativas de morte, assim como os transtornos relacionados ao problema. Durante todo o mês de setembro, ações são realizadas a fim de sensibilizar a população e os profissionais da área para os sintomas desse problema e para a saúde mental. Assim, fazendo-os entender que isso também é uma questão de saúde pública. Infelizmente para muitos, o suicídio ainda não é visto como um problema de saúde pública, mas sim uma espécie de fraqueza de conduta ou personalidade, esta forma de pensar, deve ser mudada.

“Não somos perfeitas... portanto, humildade, confiança e alegria”.
Madre Mazzarello

Quais os sintomas de depressão que levam ao suicídio?

Se a pessoa está deprimida ou angustiada, sem vontade de viver, é fundamental buscar ajuda o mais rápido possível. Existem alternativas ao suicídio e buscar o auxílio adequado é o primeiro passo. Os acompanhamentos médicos e psicológicos são as maneiras mais eficazes de tratamento. As pessoas que pensam em suicídio normalmente estão tentando fugir de uma situação da vida que lhes parece insuportável, buscando o alívio por sentirem-se envergonhadas, culpadas ou por se acharem um peso para os demais, sentirem-se vítimas, possuindo sentimentos de rejeição, perda ou solidão.

Como ajudar?

Para ajudar uma pessoa com comportamentos suicidas, algumas ações são fundamentais, como:

- ouvir, demonstrar empatia e ficar calmo; ser afetuoso e dar o apoio necessário;
- levar a situação a sério e verificar o grau de risco;
- explorar outras saídas para além do suicídio, identificando outras formas de apoio emocional;



- "conversar com a família e amigos imediatamente;"
- remover os meios para o suicídio em casos de grande risco; contar a outras pessoas, conseguir ajuda;
- permanecer ao lado da pessoa com o transtorno;
- procurar entender os sentimentos da pessoa sem diminuir a importância deles;
- aceitar a queixa da pessoa e ter respeito por seu sofrimento;
- demonstrar preocupação e cuidado constante.

O que não fazer

Jamais ignore a situação de uma pessoa com comportamentos e pensamentos suicidas.

- Não entre em choque, fique envergonhado ou demonstre pânico.
- Não tente dizer que tudo vai ficar bem, diminuindo a dor da pessoa, sem agir para que isso aconteça. A principal medida é não fazer com que o problema pareça uma bobagem ou algo trivial.
- Não dê falsas garantias nem jure segredo, procure ajuda imediatamente.
- Principalmente, não deixe a pessoa sozinha em momentos de crise nem a julgue por seus atos.

A grande maioria das mortes por suicídios podem ser evitadas, e o diálogo sobre o assunto é o melhor jeito de fazer isso.

Recursos da comunidade e fontes de apoio

- Para pessoas com pensamentos suicidas, os primeiros recursos ou fontes de apoio são: família, amigos e colegas;
- unidades de saúde: CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Unidades de Saúde da Família, clínicas, consultórios psicológicos, urgências psiquiátricas;
- profissionais de saúde.
- centros de apoio emocional: CVV (Centro de Valorização da Vida), ligue para o 188.
- grupos de apoio.

Conteúdo encontrado em:

<https://www.vittude.com/blog/setembro-amarelo/>

Se você ou alguém que você conhece, possui pensamentos suicidas... PEÇA AJUDA!



CONHECENDO UM POUCO MAIS DO LIVRO DOS LIVROS

Ir. Eudencie Maia

O mês de setembro é dedicado à Bíblia desde 1971. Este é o escolhido pois em 30 de setembro é celebrado o dia de São Jerônimo. Nesse mês da Bíblia somos convidados a estudar e refletir sobre esse maravilhoso livro que têm tanto a nos revelar e instruir. E cada ano tem um tema especial, esse ano é tirado do livro de Deuteronômio:

“Abre tua mão para o teu irmão” Dt 15,11”

- O que significa a palavra “BÍBLIA”?

A palavra Bíblia significa livros, por isso a Bíblia é um conjunto de livros.

- O que é a Bíblia?

A Bíblia é uma coleção de 73 livros que foram escritos por inspiração de Deus e que trazem a Palavra de Deus revelada.

- Quem escreveu a Bíblia?

Diversas pessoas iluminadas e sábias escreveram a Bíblia por inspiração de Deus. Por isso, Deus escolheu pessoas para que fossem escrevendo aquilo que Ele queria que fosse escrito.

- Como se chamam estes homens escolhidos por Deus?

Estes homens e mulheres se chamam autores sagrados, eles foram instrumentos de Deus. Mais de 50 pessoas escreveram a Bíblia ao longo dos tempos.

Em que língua foi escrita a Bíblia?

A Bíblia foi escrita em hebraico, parte em aramaico e parte em grego.

- A Bíblia foi escrita de uma só vez?

Não. Foi escrita num período de aproximadamente 1300 anos. De Moisés até São João Apóstolo.

- Qual é o conteúdo da Bíblia?

A Bíblia não é um livro de ciências, mas um livro que traz a revelação de Deus e a história da Salvação. Nela encontramos histórias, cânticos e poesias.

4. Escolha o texto bíblico que você mais gostou e partilhe conosco. Faça um VÍDEO de um minuto dizendo o que você entendeu. Um abraço e faça uma bonita experiência de com a palavra de DEUS.



ATIVIDADE

Como muitos nossos estão vivenciando o isolamento social em decorrência da pandemia da Covid-19, uma ótima opção é desenvolver atividades que envolvam os e seus familiares.

Sendo assim, a sugestão é que ao longo do mês leia a Bíblia (caso você não tenha uma, podemos encontrar na Internet Bíblia Pastoral)

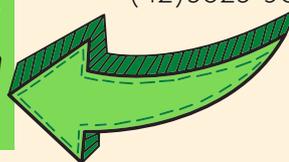
1. Sugestão de leitura, pode escolher outros.

- O Bom Samaritano (Lucas 10,29-35)
- Filho pródigo (Lucas 15,11-32)
- O joio e o trigo (Mateus 13,24-30)
- A lamparina (Lucas 8,16-18)
- A ovelha perdida (Lucas 15,4-7)
- Os servos (Lucas 17,7-10)
- Semente de mostarda (Lucas 13,18-19)
- Semeador (Lucas 8,5-8)
- Os Talentos (Lucas 19,12-27)
- O tesouro escondido (Mateus 13,44)
- Jesus e o jovem rico (Mateus 19,16-22)

2. Quanto terminar a leitura, faça esta oração:

- “Obrigada Senhor, pela Bíblia. Ela é a Tua Palavra que nos ensina, nos guia e nos faz felizes. Queremos ter um coração aberto para ouvir o que tens a nos dizer e para colocar em prática tudo o que aprendemos contigo. Amém.”

3. Caso você não saiba procurar os textos bíblicos peça ajuda para um adulto, ou pode falar conosco pelo nosso telefone (42)3623-5047.



CANTINHO DA RECORDAÇÃO



NÃO DEIXEM DE NOS ACOMPANHAR ATRAVÉS DAS NOSSAS REDES SOCIAIS:

 [ins.joapauloii](https://www.instagram.com/ins.joapauloii)

 [INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL JOÃO PAULO II](https://www.facebook.com/ins.joapauloii)

CURTAM, SIGAM E COMPARTILHE!