



BOLETIM COMUNICA

SETEMBRO
Amarelo



Mês de **Conscientização** e Prevenção ao Suicídio

O SILÊNCIO PODE MATAR. O DIÁLOGO É O PRIMEIRO PASSO PARA SALVAR VIDAS!

A Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) deu visibilidade e inseriu no calendário nacional a campanha internacional Setembro Amarelo, que promove ações de prevenção ao suicídio durante todo o ano.

De acordo com a revista científica The Lancet Public Health, cerca de 740 mil mortes por suicídio ocorrem anualmente no mundo o que **equivale a um óbito a cada 43 segundos**.

Com os dados disponíveis no DataSUS, do Ministério da Saúde, os pesquisadores analisaram as mortes por suicídio no Brasil de 2000 a 2019. Neste período, foram 195.047 casos, representando um aumento de 57%. Os indicadores de 2020 em diante não foram analisados por causa da pandemia, evento que pode alterar o comportamento da população em relação ao suicídio.

Em 2025, **o Brasil registra um aumento de 53% nos investimentos em saúde mental**, somando R\$ 4,7 bilhões. O governo fortalece a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), prevista para receber 150 novos CAPS até 2026, com R\$ 339 milhões em recursos, ampliando o atendimento a 13,4 milhões de pessoas. Paralelamente, empresas passam a incorporar a saúde mental em sua gestão, incluindo a avaliação de riscos psicossociais.

Enfermeiras/os integram o sistema de saúde poderão atuar com mais qualidade, desde que recebam, em seus ambientes de trabalho, os recursos necessários para a execução de um atendimento eficaz. Além disso, seu conhecimento técnico e científico contribui para uma análise individualizada de cada paciente, prevenindo possíveis tragédias e promovendo orientações sobre a importância da saúde mental para uma vida plena.

Se precisar de ajuda, entre em contato com o **Centro de Valorização da Vida** pelo telefone 188 (**atendimento 24h**) ou pelo chat nos seguintes horários: **domingo das 17h à 1h, segunda a quinta das 9h à 1h, sexta das 15h às 23h e sábado das 16h à 1h.**



seesp.com.br



(11) 98909-4104



/seesonline



/enfermeirossp

DOENÇAS CARDIOVASCULARES: RISCOS E COMO PREVENIR

Setembro é o mês dedicado à campanha de prevenção e conscientização as doenças cardiovasculares, instituída pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), que engloba condições como doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral (AVC), doença arterial periférica, insuficiência cardíaca, arritmias e disfunções das válvulas cardíacas, entre outras.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas doenças são responsáveis por cerca de 400 mil mortes por ano no Brasil. Seus sintomas variam conforme a condição, mas os mais comuns incluem dor no peito, falta de ar, palpitações, tonturas e fadiga. Reconhecer esses sinais precocemente e buscar atendimento médico imediato pode ser decisivo para a vida do paciente.

Neste cenário, o papel da/do Enfermeira/o no cuidado de pessoas portadoras dessa patologia é importante e multifacetado, abrangendo desde a prevenção e promoção da saúde até o tratamento e reabilitação, com foco em educação, monitoramento e apoio emocional. A prevenção depende, principalmente, da adoção de hábitos saudáveis ao longo da vida. Manter uma alimentação equilibrada, com pouco sal, açúcar e gorduras, praticar atividade física regularmente, evitar o cigarro e o consumo



excessivo de álcool são atitudes fundamentais. Além disso, é importante controlar o estresse, dormir bem e cuidar da saúde mental.

O Sindicato dos Enfermeiros do Estado de São Paulo (SEESP) reforça a importância de olhar com atenção para a saúde do coração. Cuide-se, faça seus exames regularmente, adote hábitos saudáveis e esteja atento aos sinais do corpo.

FILIE-SE AO SEESP!