

# Setembro Amarelo reforça importância da escuta, do acolhimento e da busca por ajuda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 1 de setembro de 2026



O Setembro Amarelo, campanha dedicada à conscientização e valorização da vida, reforça, ao longo de todo o mês, a importância de falar sobre saúde mental, reconhecer sinais de sofrimento e buscar ajuda profissional. Mais do que chamar atenção para o tema, a iniciativa também procura reduzir o estigma que ainda impede muitas pessoas de procurar atendimento.

Segundo o médico psiquiatra Dirceu Rigoni, algumas mudanças no comportamento e na rotina podem indicar que uma pessoa está enfrentando um período de sofrimento psíquico intenso. Entre os sinais estão o isolamento, a perda de interesse por atividades que antes proporcionavam prazer, queda no rendimento escolar ou profissional, irritabilidade, alterações no sono e no apetite, choro frequente e desmotivação.

“Geralmente quando a pessoa está mais isolada que o de costume, quando para de fazer atividades que gostava, quando seu rendimento escolar ou no trabalho caem sem explicação, quando está mais irritada que de costume”, explica o especialista.

As alterações podem aparecer de diferentes formas e nem sempre são percebidas imediatamente. Segundo Rigoni, familiares e pessoas próximas também devem ficar atentos a comportamentos como não querer sair de casa ou do quarto, dormir demais, mudanças significativas no apetite, agressividade, faltas ao trabalho ou à escola e até mesmo o abandono de hábitos básicos de higiene pessoal.

## **Acolhimento sem julgamentos**

Diante desses sinais, a forma como familiares e amigos se aproximam da pessoa pode fazer diferença. Para o psiquiatra, o primeiro passo é demonstrar empatia e evitar julgamentos. “O principal é agir com empatia e não julgar o indivíduo, não achar que é uma escolha do indivíduo e sim um possível adoecimento”, afirma.

A orientação é abordar o assunto de maneira gradual, demonstrando que mudanças foram percebidas e sugerindo a busca por ajuda profissional. A ideia é oferecer apoio sem pressionar ou culpabilizar quem está passando por um momento de vulnerabilidade.

O especialista também destaca a importância de ampliar o debate sobre saúde mental para combater o preconceito. Historicamente, transtornos e tratamentos psiquiátricos foram cercados por estigmas, o que pode fazer com que pessoas deixem de procurar atendimento por vergonha ou medo do julgamento. “Quanto menor este estigma e mais naturalizado for buscar ajuda, melhor a chance do paciente prevenir e tratar seus problemas de saúde mental”, ressalta.

## **Quando procurar ajuda?**

De acordo com Dirceu Rigoni, não é necessário esperar que o sofrimento se torne extremo para buscar atendimento. Na dúvida, procurar orientação profissional pode ser uma medida

importante, principalmente quando existe sofrimento significativo ou prejuízo na rotina e nas atividades do indivíduo. “Na dúvida, sempre é melhor pecar pelo excesso. No entanto, os dois sinais mais clássicos são quando há sofrimento significativo para o indivíduo ou quando há prejuízos nas suas funções, isso já é motivo de buscar ajuda profissional”, orienta.

O acompanhamento pode envolver diferentes profissionais, de acordo com as necessidades de cada pessoa. Entre eles estão psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais e psicopedagogos.

O psiquiatra atua na área médica, realizando a escuta, a avaliação clínica, a identificação de possíveis diagnósticos e, quando necessário, a prescrição de medicamentos.

## **Rede pública amplia ações no Pará**

No Sistema Único de Saúde (SUS), pessoas que enfrentam sofrimento emocional podem procurar inicialmente os serviços da Atenção Primária à Saúde (APS), como as Unidades Básicas de Saúde, ou os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que oferecem acolhimento e acompanhamento especializado em saúde mental. Em situações de urgência e emergência, a orientação é buscar os serviços da rede de urgência e emergência.

No Pará, a Secretaria de Estado de Saúde Pública (Sespa), por meio da Coordenação Estadual de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas, terá uma programação especial durante o Setembro Amarelo, com ações voltadas para a valorização da vida e para o fortalecimento do cuidado em saúde mental.

Com o tema “Cuidar da vida é também cuidar das emoções”, a programação inclui uma palestra de atualização para profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial e equipes multiprofissionais (eMulti), com orientações sobre prevenção, identificação de situações de risco, acolhimento, manejo

adequado, articulação da rede e estratégias de pós-venção, com o objetivo de oferecer acolhimento e acompanhamento e reduzir novos riscos.

Também está prevista uma programação interna para servidores da Sespa, com temas como autocuidado, saúde mental, redes de apoio e a importância de reconhecer quando é necessário buscar ajuda.

A campanha terá ainda mobilização da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), com o compartilhamento de materiais educativos e orientações junto aos Centros Regionais de Saúde e aos 109 CAPS existentes no Estado, ampliando o alcance das ações nos municípios paraenses.

Segundo a Sespa, os materiais produzidos para a campanha também vão orientar a população sobre os caminhos disponíveis para acolhimento e cuidado. A secretaria destaca que os diferentes pontos da rede atuam de forma articulada para garantir o atendimento conforme a necessidade de cada pessoa.

A programação, de acordo com a secretaria, busca fortalecer uma cultura de cuidado, escuta, acolhimento e valorização da vida, além de qualificar os profissionais que integram a RAPS. A proposta também é reforçar que o cuidado com a saúde mental deve ocorrer de forma contínua, para além do período da campanha.

## **Prevenção durante todo o ano**

Dados do Ministério da Saúde mostram que o suicídio continua sendo um problema de saúde pública no Brasil. A taxa média nacional gira em torno de 6,6 mortes por 100 mil habitantes, com milhares de óbitos registrados anualmente. Adultos jovens concentram parte das ocorrências, enquanto o suicídio também figura entre as principais causas de morte de adolescentes e jovens.

Para Dirceu Rigoni, o Setembro Amarelo tem justamente o papel

de ampliar a conscientização sobre a saúde mental e incentivar a prevenção. “A campanha nacional foi criada pela Associação Brasileira de Psiquiatria no intuito de alertar sobre a importância da saúde mental e com o principal objetivo de prevenção, que é um dos piores desfechos dentro de nossa especialidade”, explica.

Fonte: DEBATE CARAJAS e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 01/09/2026/15:09:38

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: -93- [984046835](tel:93984046835) (Claro)*

*- Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*