

# Campanha: A Tua Vida Importa! Pede Ajuda!

14 Setembro, 2022



Iniciativa integrada no Dia Mundial da Prevenção do Suicídio.

## A Tua Vida Importa! Pede Ajuda!

Foi com este lema que no passado 10 de setembro, em Faro, 2 Enfermeiras Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica e uma aluna da referida especialidade, organizaram uma campanha de prevenção do suicídio integrada no Dia Mundial da sua Prevenção.

O suicídio é um grave problema de saúde pública, global e transversal afetando pessoas de todas as idades, géneros, posição social, culturas e etnias.

A evidência científica demonstra que a cada 40 segundos morre uma pessoa vítima de suicídio e que para 1 suicídio ocorrem cerca de 20 tentativas.

Igualmente, constata-se que esta é uma causa de morte prematura, evitável com possibilidade de intervenção para prevenir.

**Tendo em conta estes pressupostos, as Enfermeiras Especialistas de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica Arlete Lourenço e Maria João Silva e a Enfermeira Alda Pereira, aluna do mestrado de enfermagem nesta área, em cooperação com o SEP, imaginaram, planearam e implementaram uma campanha de prevenção para o suicídio que incluiu dois momentos:**

1. O **período da manhã**, consistiu numa campanha junto da população, no Mercado Municipal de Faro. Aí foi colocada um marco designado de “Árvore da Esperança”. Houve música ao vivo interpretadas por dois jovens (piano e clarinete), distribuição de panfletos e cartões com informação sobre a temática (promoção de saúde mental, prevenção do suicídio incluindo contatos telefónicos para pedidos de ajuda). Realizámos ainda rastreios de sintomatologia ansiogénica e depressiva, com os respetivos encaminhamentos (caso necessário). Esta campanha abrangeu cerca de 500 pessoas e foram feitos 50 rastreios.
2. No **período da tarde**, no icónico Club Fareense, efetuámos uma metodologia ativa de participação colaborativa denominada por World Café, com a participação de cerca de 30 pessoas, de diversas idades, vivências, profissões e esferas sociais (a transversalidade do problema do Suicídio obriga a que todos façamos parte da solução). Daqui emergiram ideias, propostas e contributos para intervenções futuras. Dos resultados deste Grupo de Trabalho, realçamos: voluntariado, contribuição, construção de resposta alternativas, intervenção precoce, aumento do número de profissionais e constituição de equipas interdisciplinares, formação adequada aos jovens, etc., serão enviadas para as entidades com responsabilidade na área da saúde, decisores políticos, autarquias, escolas, etc.

***Jamais deixaremos de lembrar: A tua vida importa! pede ajuda!***