BIBLIOTECA CARRO 50 ANOS

BOLETIM
bairro a bairro

Universidade Federal de Minas Gerais – Ano 27 – Nº 6 Setembro/2023

SETEMBRO Amarelo

Pela valorização da vida

Esse mês vamos conversar um pouco sobre um tema muito importante e negligenciado: Setembro Amarelo e o combate ao suicídio. Conheça um pouco mais sobre esse assunto e saiba como ajudar pessoas que necessitam de apoio em relação a saúde mental. Na hora da leitura, um poema daquela que é considerada a maior poetisa do Brasil. E claro, não pode faltar a nossa receita bem simples e fácil de fazer e esse mês a dica é de um prato salgado para unir todo mundo em volta da mesa! Então, vem com a gente!!!

Expediente

Projeto Boletim Bairro a Bairro

Projeto gráfico
Gustavo Luís Veloso Horta

Edição
Katarine Kelly Vieira da Cruz

Coordenação e Revisão
Profª Marina Cajaíba da Silva Horta

Carro-Biblioteca

Coordenação do Carro-Biblioteca
Profª Marina Cajaíba da Silva Horta

Bibliotecário Responsável
Evaldo Alves

Secretária do Cenex
Gilma Pereira de Oliveira

Funcionário administrativo
Edson Lucide do Nascimento (motorista)

Bolsistas
Douglas Neves de Oliveira (Antropologia), Julia de Almeida Bittencourt (Relações Públicas), Katarine Kelly Vieira da Cruz (Letras), Letícia Vitória de Oliveira (Biblioteconomia), Paola Carolina Cunha Parreiras (Letras), Thiago Furbino Elias (Jornalismo).

Projetos associados - coordenadores

Projeto Boletim Bairro a Bairro
Profª Marina Cajaíba da Silva Horta

Projeto Rádio Janela
Profª Maria Guiomar da Cunha Frota

Projeto Voz e Voto
Profª Maria Guiomar da Cunha Frota

Agenda de visitas às comunidades

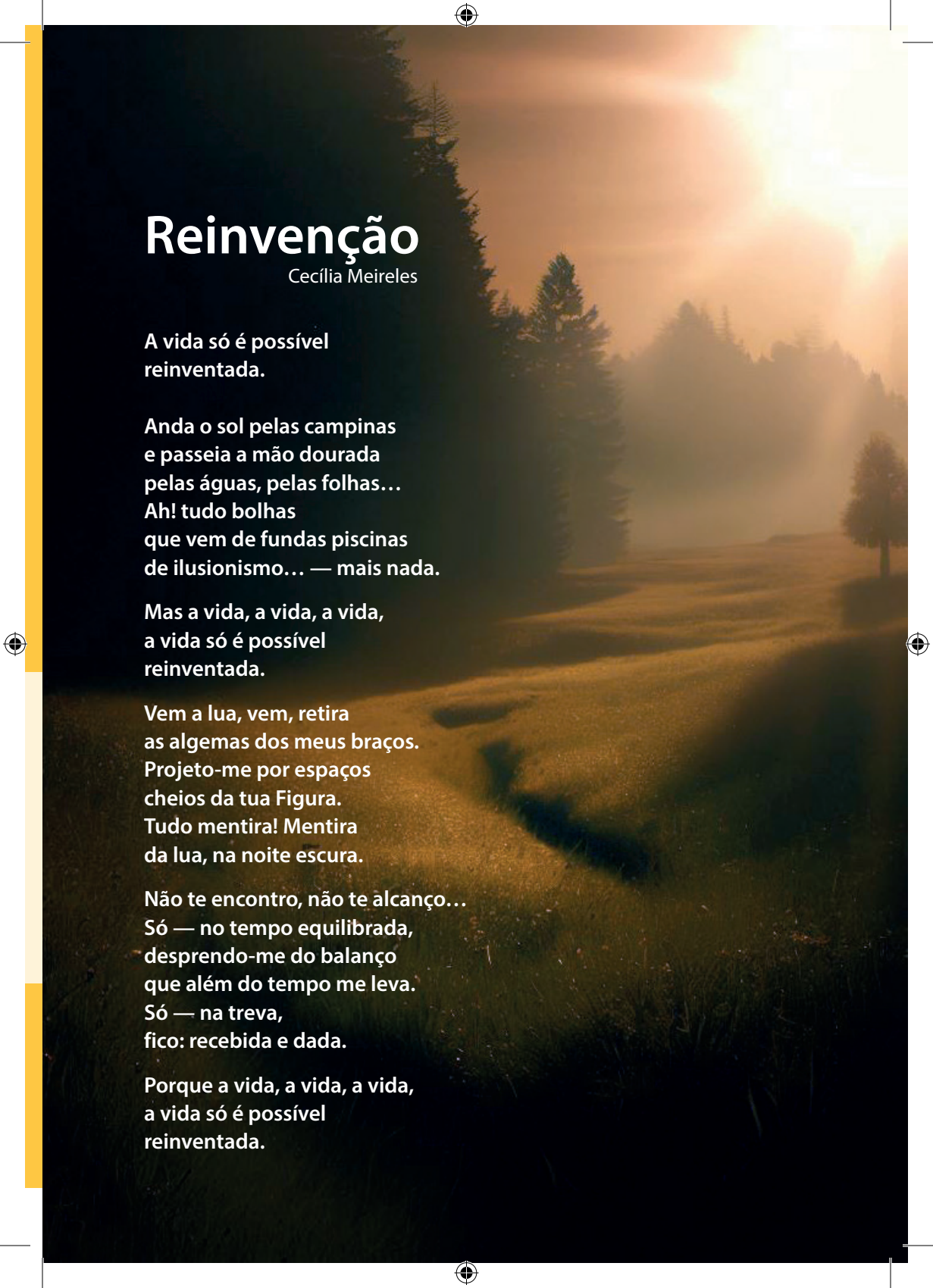
Comunidades	Dias	Horários
São José da Lapa	Terça	14h-16h
Paulo VI	Quarta	14h-16h
Nova Pampulha	Quinta	14h-16h

@carrobiblioteca

boletimbairroabairro@gmail.com

Av. Antônio Carlos, 6627. Pampulha
CEP: 31.270-901 Tel.: 3409-5202

Tiragem: 120 exemplares Impressão: Imprensa Universitária da UFMG



Reinvenção

Cecília Meireles

A vida só é possível
reinventada.

Anda o sol pelas campinas
e passeia a mão dourada
pelas águas, pelas folhas…
Ah! tudo bolhas
que vem de fundas piscinas
de ilusionismo… — mais nada.

Mas a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.

Vem a lua, vem, retira
as algemas dos meus braços.
Projeto-me por espaços
cheios da tua Figura.
Tudo mentira! Mentira
da lua, na noite escura.

Não te encontro, não te alcanço…
Só — no tempo equilibrada,
desprendo-me do balanço
que além do tempo me leva.
Só — na treva,
fico: recebida e dada.

Porque a vida, a vida, a vida,
a vida só é possível
reinventada.

SETEMBRO

Muito possivelmente você já escutou o termo Setembro Amarelo em algum lugar, seja na propaganda da novela, no programa da rádio, em uma postagem do Instagram ou até em uma conversa na fila da lotérica. No Boletim bairro a bairro deste mês vamos tocar nesse assunto tão delicado e que não pode ser negligenciado de jeito nenhum!

A campanha Setembro Amarelo é internacional e visa o combate ao suicídio. Ela ganhou força no Brasil a partir de 2014 com a parceria entre a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Nacional de Medicina (CFM) que tratam do tema de forma aberta a toda a sociedade. Essa campanha acontece durante todo o mês de setembro e promove diversos eventos de conscientização, principalmente fomentando discussões e debates para alcançar o maior número de pessoas, visto que esse assunto ainda é tratado como um tabu, algo que não deve ser comentado. Essa postura, entretanto, colabora para que o indivíduo com pensamentos suicidas não procure ajuda e para que as pessoas do seu convívio não consigam perceber os sinais de alerta e nem como ajudar.

Mas por que alguém tiraria sua própria vida?

Os motivos mais comuns são os transtornos mentais como depressão e transtorno de humor bipolar. Por isso, cuidar da saúde mental é uma questão muito importante. De acordo com os dados da cartilha ***Informando para prevenir***, publicada pela ABP e pelo CFM, 96,8% dos casos de suicídio registrados estão associados com histórico de doenças mentais, que podem ser tratadas. Além de sofrimento mental, existem outras causas possíveis como traumas emocionais, fim de relacionamento, situação financeira péssima, desemprego, diagnósticos de doenças graves, situações de abusos físicos, sexuais e psicológicos, *bullying*, perdas traumáticas e outras que podem motivar a desistência de viver.

Como identificar se alguém próximo a mim tem comportamento suicida?

Uma parte considerável das pessoas com comportamento suicida pode dar alguns sinais e é muito importante prestar atenção para identificar e prevenir possíveis ocorrências:

Amarelo

• aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas;
• preocupação com sua própria morte ou falta de esperança;
• isolamento;
• expressão de ideias ou de intenções suicidas: gostaria de sumir, não aguento mais viver, não tenho mais esperança, nada mais faz sentido, sinto uma dor que não passa, vou desaparecer.

E o que eu posso fazer

O primeiro passo é escutar com empatia e sem julgamentos, fazer a pessoa se sentir acolhida e compreendida. Não desacreditar ou fazer piadas, não deixar a pessoa sozinha e com acesso a instrumentos letais, também são ações essenciais. E o principal: aconselhar e incentivar o acompanhamento especializado com um psiquiatra ou psicólogo e, se possível, até ajudar na busca por esse profissional.

Em Belo Horizonte as pessoas com necessidade de atendimento em saúde mental devem procurar o Centro de Saúde de referência. Ficará a cargo da equipe de Saúde da Família fornecer as orientações e cuidados necessários para o acompanhamento ambulatorial. Já para caso de crise e urgência em saúde mental, os locais de atendimento são os Centros de Referência em Saúde Mental (CERSAM). Para maiores informações sobre os serviços prestados pela Prefeitura de Belo Horizonte, consulte a Política de Saúde Mental disponível[1].

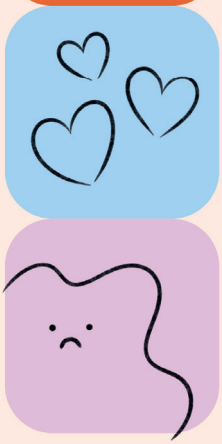
Um tradicional serviço gratuito de prevenção ao suicídio é o Centro de Valorização da Vida, o CVV. Basta ligar para o número 188 (ligação gratuita e totalmente sigilosa) para receber atendimento. O objetivo do CVV é realizar apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

O tema da campanha do Setembro Amarelo de 2023 é ***Se precisar, peça ajuda!***, Então, se você está passando por algo semelhante, não sinta vergonha de falar com alguém, procurar e pedir por ajuda!

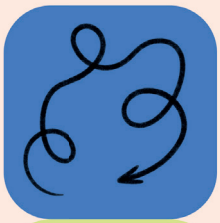
[1]https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/informacoes/atencao-a-saude/saude-mental#ServiosdeRefernciaemSadeMental

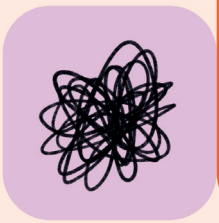
Você sabia?

Que cuidar e se preocupar com sua saúde mental não é frescura?



Tratar doenças mentais como frescura, algo irrelevante e sem importância é um grande erro. Outro equívoco é dizer que algumas pessoas não podem ter direito nem acesso a cuidados preventivos, transtornos mentais são doenças que precisam de tratamento específico e atenção. Existem diversos transtornos psíquicos, que possuem características e intervenções únicas, e cada ser humano vai reagir de forma diferente a eles. No entanto é de conhecimento científico que ansiedade, depressão, TOC, transtorno bipolar, esquizofrenia e outros transtornos que existem, afetam não só a mente como também podem afetar a saúde física, afetando muito na qualidade de vida e até incapacitando o corpo de realizar as atividades de rotina.





Por isso, é muito importante que você faça o possível para se cuidar! Caso você não esteja se sentindo bem mentalmente, não tenha medo nem vergonha de procurar ajuda médica!

A receita do boletim desta semana é perfeita para reunir a família no almoço de domingo enquanto conversam sobre a semana:

Macarrão ao alho e óleo

- 5 dentes de alho amassados
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto

Modo de fazer

Amasse bem o alho juntamente com o sal, formando uma pasta. Em uma frigideira, coloque o alho amassado e o óleo. Frite em fogo médio sem deixar o alho queimar, só dourar. Acrescente a manteiga e deixe ferver um pouco, só para incorporar bem o sabor, mexendo sempre. Coloque sobre o macarrão, já cozido, imediatamente, misture e sirva.

O carro biblioteca indica

O alienista

A indicação desse mês é de uma das obras mais interessantes já produzidas, de autoria de **Machado de Assis**. No livro, acompanhamos a história de Simão Bacamarte, um médico que, depois de conquistar respeito na Europa, volta para a sua cidade natal, Itaguaí. Lá, ele aprofunda seus estudos de psiquiatria, buscando mais conhecimento sobre as doenças da mente. O protagonista, contudo, acaba se tornando vítima de seus próprios experimentos sobre a loucura! O Carro-Biblioteca tem vários exemplares dessa obra, garanta logo sua leitura!

Referências

Setembro Amarelo:
https://www.setembroamarelo.com/
https://www.setembroamarelo.com/_files/ugd/26b667_bbd2f17ac08042e585c331b7933e1ae2.pdf
https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao

Ilustração: freepik.com

Cecília Meireles:
https://www.tudoepoema.com.br/cecilia-meireles-reinvencao/
https://www.elfikurten.com.br/2011/02/cecilia-meireles-poetiza-educadora.html

Imagem: bing.com/create

Você sabia:
https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao
https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/
https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/mitos-e-fatos%E2%80%8B/

Ilustração: freepik.com

Receita:
https://www.tudogostoso.com.br/receita/57710-macarrao-ao-alho-e-oleo-simples.html

Imagem: freepik.com

Carro Biblioteca indica
https://www.planetadelivros.com.br/livro-o-alienista/365258
https://www.dscult.com/o-alienista-machado-de-assis/

Ilustração: bing.com/create