Moradores participam de palestras em alusão ao Setembro Amarelo

Município disponibiliza gratuitamente o Ambulatório de Saúde Mental, UBS, SAMU e indica serviços independentes como CVV; saiba os contatos no final do texto

 As secretarias de Assistência Social, Saúde e Educação realizaram ontem (28) no Clube Reservense duas palestras, uma às 15h e outra às 19h, com o psicólogo Kaio Cesar Pacheco e psiquiatra André Dias sobre saúde mental. O Tema foi ‘A Vida é a Melhor Escolha’.

Os eventos pertencem ao cronograma de atividades em prevenção ao suicídio do Setembro Amarelo. Todas as escolas e colégios do município devem receber palestras até outubro. Até o momento foram feitas em Campinas Belas (2) e nos colégios Helena Ronkoski, (22) Gregório Szeremeta (19) e Cemag na última segunda-feira (27). Além do último Luau na Praça (2).

As palestras foram abertas pela responsável pelo ambulatório, a servidora Egleci Oricena Vieira Matchula. Estiveram presentes a vice-prefeita Ana Maria Pachalki e a vereadora Sueli Justino que fizeram em ambos os horários um momento religioso e à noite houve também uma peça teatral com integrantes da Igreja Renovo sobre isolamento e preconceitos do tema.

**Superação**

O psiquiatra André Dias e o psicólogo Kaio Cesar iniciaram as conversas usando como base a experiência de vida do famoso psiquiatra austríaco Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração do regime nazista na 2ª Guerra Mundial. A traumática convivência durou três anos e em 1946 foi lançado um livro de sua autoria chamado ‘Em Busca de Sentido’.

Frankl afirma que não podemos evitar o sofrimento, mas escolher a forma que podemos enfrentar a dificuldade, colocando um sentido. Isso vale para qualquer situação. Os palestrantes contextualizaram para os dias atuais e os reflexos psicológicos, agravados pela pandemia da covid-19.

‘’A pandemia potencializou muitas situações ruins e deixo-nos isolados demais. Agora as pessoas estão saindo mais desse isolamento, não precisando usar com frequência a máscara em locais aglomerados. A pessoa [ainda com receio] precisa fazer um esforço, de sair com amigos ou reuniões grupos, aos poucos se acostumando novamente. Essa é a palavra-chave, acostumar. Acostumando novamente com a vida que tínhamos antes. Está tudo bem se a pessoa ainda não estiver confortável em algum ou evento, ela tem que entender os seus limites, mas tentar fazer um esforço para mudar’’, aconselhou o professor e psicólogo Kaio Cesar.

**Palavras**

O psicólogo ainda orienta sobre algumas posturas que atrapalham as pessoas vulneráveis à depressão, por exemplo. ‘’Muito importante ter cuidado com algumas palavras. Dizer que a ‘’pessoa está doente’’ ou como foi dito na palestra, ‘’você está precisando encontrar a Deus’’ são palavras que pesam. Não estou dizendo que não precisa procurar, deve. Mas ela não está conseguindo por vários fatores da própria doença, muitas vezes pela depressão que puxa para baixo. Outro exemplo, quem é de fora dizer ‘’isso é frescura e logo passa’’; pessoa que ouve isso impacta e pesa muito. ‘’Será que o meu sentimento é frescura ou não tem importância?’’ Essas situações acabam gerando descrença do indivíduo’’, complementa o psicólogo.

Estiveram presentes também as secretárias Ruth Eliane Faustin da Educação, Thais Didek da Saúde e Melina Joslin Marochi da Assistência Social.

**SERVIÇOS OFERECIDOS**

**Atendimento local:** UBS ou posto de saúde e pelos telefones (42) 999251117 e SAMU 192;

**Centro de Valorização à Vida** (CVV): www.cvv.org.br/

**Telefone**: 188.