70 ANOS

JORNAL CAÇULA

• 12 DE SETEMBRO DE 2026 | EDIÇÃO 264 | ANO 06 •



SETEMBRO AMARELO

PSICÓLOGA DANIELE BRITO REVELA SINAIS DE ALERTA E CAMINHOS PARA BUSCAR AJUDA

Augusta Rufino/Rafael Oliveira Redação



SAÚDE

SETEMBRO AMARELO: PSICÓLOGA DANIELE BRITO REVELA SINAIS DE ALERTA E CAMINHOS PARA BUSCAR AJUDA

A PSICÓLOGA FEZ UM ALERTA PARA A ROTINA ACELERADA, QUE MUITAS VEZES REDUZ O DIÁLOGO

Falar sobre saúde mental também é falar sobre prevenção, acolhimento e, principalmente, sobre a importância de não enfrentar momentos de sofrimento sozinho. Em Três Lagoas, a campanha Setembro Amarelo amplia, neste mês, a discussão sobre prevenção ao suicídio e cuidados com a saúde emocional, mas a rede pública oferece atendimento durante todo o ano.

Durante entrevista ao Jornal da Caçula, da Caçula FM 96,9, na quarta-feira (9), a psicóloga Daniele Brito, do Ambulatório de Saúde Mental de Três Lagoas, explicou como identificar sinais de sofrimento emocional e quais caminhos podem ser percorridos para buscar atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Com o tema "Escutar e estar presente", a campanha chama a atenção para a necessidade de criar espaços de diálogo e acolhimento. Segundo Daniele, embora setembro dê maior visibilidade ao assunto, o cuidado com a saúde mental deve fazer parte da rotina durante todo o ano.

"Essa campanha é muito importante porque traz para nós um estigma voltado à questão da saúde mental. Na verdade, nós, como profissionais, falamos sobre isso o ano todo. Mas essa campanha é primordial para a gente falar sobre o tema e trazer a questão da prevenção", destacou.

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO PODEM SER SINAIS DE ALERTA

Nem sempre quem enfrenta sofrimento emocional consegue expressar claramente o que está sentindo. Por isso, familiares e amigos podem ter papel importante na percepção de mudanças de comportamento.

Entre os sinais que merecem atenção estão irritabilidade, isolamento, alterações significativas de comportamento e perda de interesse por atividades que antes proporcionavam prazer. Para Daniele, oferecer escuta e atenção pode ser o primeiro passo para ajudar.

"Para você ouvir uma pessoa, de certa forma, você não precisa ser um profissional de saúde. Você precisa ser um ser humano. E acolher."

Infográfico



FONTE: SMS/TRÊS LAGOAS

A psicóloga também alerta para a rotina acelerada, que muitas vezes reduz os momentos de diálogo. "A correria do nosso dia a dia tira de nós esses momentos de escutar o outro, de dar um pouquinho de atenção, de estar disponível."

ONDE BUSCAR ATENDIMENTO PELO SUS

Em Três Lagoas, o atendimento em saúde mental é organizado conforme a necessidade de cada paciente.

A principal porta de entrada é a Unidade Básica de Saúde (UBS) de referência do bairro, onde o morador passa por avaliação da equipe. Nos casos leves, o acompanhamento pode ocorrer na própria unidade, inclusive por profissionais de psicologia das equipes multiprofissionais.

Quando há necessidade de atendimento especializado, o paciente pode ser encaminhado, por meio da regulação municipal, ao Ambulatório de Saúde Mental. Casos graves e persistentes podem ser direcionados aos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). O CAPS II atende pessoas com transtornos mentais graves e persistentes, enquanto o CAPS AD recebe demandas relacionadas ao uso de álcool e outras drogas. Em situações de crise aguda, risco iminente de vida ou surto psicótico, a orientação é procurar imediatamente um serviço de urgência, como a UPA.

TECNOLOGIA E SAÚDE EMOCIONAL

Durante a entrevista, Daniele também abordou fatores cotidianos capazes de afetar a saúde mental. O uso excessivo das redes sociais pode estimular comparações com padrões de vida irreais e contribuir para ansiedade e frustração. Outro alerta envolve as apostas on-line, conhecidas como bets, que podem gerar consequências financeiras, emocionais e familiares. Para a psicóloga, a palavra-chave é equilíbrio. "A nossa vida precisa de equilíbrio. Tudo na nossa vida tem limite."

PEDIR AJUDA NÃO É SINAL DE FRAQUEZA

A procura por atendimento psicológico ou psiquiátrico ainda enfrenta preconceitos. No entanto, reconhecer que algo não está bem e procurar auxílio é parte do cuidado com a saúde. A mensagem reforçada pelo Setembro Amarelo é clara: escutar, acolher e estar presente podem fazer diferença na vida de alguém. O sofrimento emocional pode ser tratado, existem serviços disponíveis e ninguém precisa atravessar sozinho um momento de crise■



A cidade é de todos

O cuidado também.

↘ Tem algo para descartar?

Antes de colocar na rua, descubra o destino certo

Lixo doméstico
Coleta convencional

Recicláveis
Coleta seletiva e PEVs

Pneus
Ecoponto

Móveis, galhadas e entulhos
Buracão do Jupiá

↘ Não sabe onde descartar?

Acesse o site da prefeitura ou ligue para **SEMEA: (67) 99182-3258** e descubra onde e como descartar corretamente.

Para **saco verde** ou informações sobre a coleta, ligue para a **Financial: (67) 3524-8350.**

Descartar corretamente é cuidar de Três Lagoas.

Descarte irregular pode gerar multa.

PREFEITURA Três Lagoas

Cada dia **melhor!**



ROUPAS E ACESSÓRIOS DA MELHOR QUALIDADE













67 99296.2590 CasaMarinaa casamarinalj

Avenida Antonio Trajano dos Santos, 2032 - Vila Nova