

SETEMBRO AMARELO: como saber quando é a hora de procurar ajuda psicológica?



Especialista lista sinais de alerta cruciais e explica como a persistência e a intensidade dos sintomas definem a fronteira entre um dia ruim e um transtorno mental.

Com a campanha Setembro Amarelo em evidência, cresce a reflexão sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Mas uma dúvida comum ainda persiste: quando é o momento certo de procurar ajuda psicológica? Para muitas pessoas, sentimentos como tristeza, ansiedade ou desmotivação podem ser confundidos com situações passageiras, o que dificulta reconhecer quando esses sinais indicam algo mais sério.

De acordo com a psicóloga especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Gestão de Pessoas Josiele Sena, a diferença está justamente na persistência e intensidade dos sintomas. “Todos nós passamos por dias ruins. O que merece atenção é quando esses sintomas deixam de ser pontuais e passam a interferir na rotina, no sono, no apetite, na concentração ou nas relações pessoais e profissionais”, explica.

Entre os principais sinais de alerta que indicam a necessidade de buscar apoio psicológico estão a tristeza ou apatia que se prolonga por mais de duas semanas, alterações significativas no sono, como insônia ou excesso de sono, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, isolamento social, dificuldade de manter vínculos, sintomas físicos recorrentes sem causa médica aparente, como dores de cabeça ou estômago, além de pensamentos frequentes de inutilidade ou desesperança.

Estudos científicos reforçam que certos transtornos mentais estão diretamente associados ao risco de suicídio. Pesquisas publicadas em periódicos internacionais, como *Molecular Psychiatry* (Nature, 2023), *Psychiatry Investigation* (2020) e *The Lancet Psychiatry*, mostram que pessoas com depressão maior e transtorno bipolar apresentam risco até oito vezes maior de morrer por suicídio em comparação com a população geral. No transtorno de personalidade borderline, aproximadamente 70% dos pacientes já realizaram ao menos uma tentativa de suicídio ao longo da vida, com taxas de mortalidade entre 8% e 10% (Pompili et al., *Psychological Medicine*).

Outros fatores de risco incluem o abuso de substâncias, como álcool, cocaína e opioides, que podem potencializar a impulsividade e a desesperança, e situações relacionadas a jogo patológico e dívidas graves, que, segundo a *Journal of Gambling Studies*, levam até 1 em cada 5 jogadores compulsivos a tentativas de suicídio, motivados por perdas financeiras, vergonha social e isolamento.

Segundo Josiele Sena, é fundamental não normalizar sintomas que se repetem com frequência. “Existe uma linha tênue entre um dia difícil e o início de um transtorno mental. Reconhecer essa

fronteira é o primeiro passo para quebrar o tabu e buscar ajuda profissional antes que o quadro se agrave”, reforça.

A psicóloga também destaca que procurar apoio não deve ser visto como sinal de fraqueza, mas sim de autocuidado e responsabilidade. “Assim como vamos ao médico quando sentimos dor física, devemos recorrer ao psicólogo quando a dor emocional se torna recorrente e incapacitante. Cuidar da saúde mental é cuidar da vida”, conclui.

As evidências deixam claro que o suicídio é um fenômeno multifatorial, mas prevenível. O acesso a tratamento adequado, apoio social, políticas públicas e redução do estigma são estratégias que podem salvar vidas. Durante o Setembro Amarelo, a mensagem principal é clara: pedir ajuda é um ato de coragem e pode fazer toda a diferença.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/7121/setembro-amarelo-como-saber-quando-e-a-hora-de-procurar-ajuda-psicologica> em 22/06/2026
15:06