

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



# Setembro Amarelo

Profa. Dra. Solange Porto

A Organização Mundial de Saúde (OMS) escolheu no ano de 2003, o dia **10 de Setembro**, como o “**Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**”, para chamar a atenção da população sobre o tema [1]. Em 2015, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM) idealizaram a campanha “**SETEMBRO AMARELO**”, durante todo o mês para a prevenção e promoção da saúde mental. Vale ressaltar que a campanha ocorre durante todo o ano.



Dados da OMS evidenciam que a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio no mundo.

No Brasil, anualmente são registrados cerca de 12 mil suicídios [1].

# Fatores que contribuem

Dentre os motivos que ocasionam, destacam-se os transtornos mentais, como: depressão, transtorno bipolar e abuso de substâncias. Sendo a prevalência maior em jovens, com idades entre 15 e 29 anos [1].



**#1**

O fato da sociedade estar cada vez menos solidária, contribui muito, pois, o jovem não encontra apoio nem acolhimento.

**#2**

O risco de pessoas deprimidas tentarem o suicídio, é de 6 a 15 vezes maior [2].

**#3**

Neste período da pandemia da COVID-19, estes sintomas são potencializados.

# Ciência informa:



- Evidências apontam que muitos atletas ou ex-atletas apresentam altos índices de depressão e tentativas suicidas [3,4].

- Por excesso de pressão e responsabilidades;
- Por lesões graves e irreversíveis;
- Suspensões;



- Sucesso;
- Riqueza repentina;
- Aposentadoria;
- Estas são situações que muitos não sabem lidar [3,4].

# Onde procurar ajuda?

Se você ou alguém estiver com problemas emocionais, converse sobre o assunto e busque ajuda de profissionais em:

- Centro de Valorização da Vida (CVV) – ligue 188 (24 horas);**
- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).**

## **Referências**

1. CVV – Centro de Valorização a Vida. Setembro Amarelo: Mês da prevenção ao suicídio. Disponível em [www.setembroamarelo.org.br](http://www.setembroamarelo.org.br) . Acesso em: 28 de setembro de 2020.
2. BOTEGA, N.J. Crise Suicida. **Editora Artmed**, 2015.
3. BRANDT, Ricardo et al. **Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. vol. 20, n. 4, p. 276-280, 2014.
4. CEVADA, T et al. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. Revista Psiquiatria Clínica, 2012.

## **Ficha técnica**

### **Autoria:**

Solange Porto

### **Revisão Científica:**

Lara Colognese  
Saulo Fernandes

### **Edição Layout**

Solange Porto  
Cleide Lima Filha

### **Divulgação**

Itamar Leôncio  
Luciano Machado

### **Edição Final:**

Isabeli Pinheiro  
Cleide Lima Filha

