



Setembro Amarelo

Celebrado anualmente no dia 10 de setembro, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio reforça a importância do cuidado com a saúde mental e da prevenção ao suicídio.

Atualmente, se aborda as várias dimensões e necessidades das pessoas: físico, mental, espiritual e social. É o chamado “mapa da saúde”, norteador para se saber qual dimensão não anda bem.

De que maneira esta dimensão, que não está bem, encontra-se interferindo nas demais? Qual dimensão/área estamos precisando melhorar ou repensar com maior cuidado?

Enfim, são perguntas que provocam inquietações, mas também orientam para um maior autoconhecimento.

Confira as dicas do coordenador de Fisioterapia do Hospital da Polícia Civil (HPC), investigador Hayder Toshiro.