Domingo, 01 de Novembro de 2026

Psicóloga da SES alerta para sinais relacionados à depressão: “Precisamos ficar atentos uns aos outros”

Em meio à campanha Setembro Amarelo, profissional falou sobre a importância de se perceber os sinais que pessoas em depressão podem manifestar

A psicóloga da Secretaria de Estado de Saúde (SES-MT), Milady Oliveira, participou do episódio 71 do Podcast MT Conectado, que foi ao ar nesta quinta-feira (11.9). Em meio à campanha do Setembro Amarelo, mês dedicado à importância da saúde mental, a profissional destacou a importância de as pessoas estarem atentas umas às outras.

“Precisamos ficar muito atentos uns aos outros. A disponibilidade de acolher o outro, escutar de verdade, sem necessariamente colocar a sua experiência no que o outro está falando. Uma boa escuta também pode ser feita por amigos e familiares. Se você estiver em condições, ofereça apoio para acompanhar a pessoa até um profissional”, destacou a Milady.

Ela mencionou os sinais que pessoas em depressão podem manifestar. “Elas costumam dar certos sinais, como um isolamento maior, às vezes as pessoas falam frases do tipo ‘vocês ficariam melhor se eu não existisse’, ‘o mundo estaria melhor se eu não existisse’, ‘eu não vejo mais sentido de viver’. A pessoa não cuidar de si, ir se abandonando. A pessoa ir se despedindo. Sinais que indiquem uma desesperança muito profunda, um desespero profundo”, exemplificou.

Contudo, a psicóloga enfatizou que nem sempre esses sinais são evidentes, muitas vezes podem ser sutis. “São diversos os fatores que influenciam o desfecho de um suicídio e é muito importante que a gente não olhe para ele de forma simplista, então até com os alertas a gente toma um certo cuidado”, acrescentou.

Milady também deu destaque para a atuação dos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), serviços ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e destinados ao acompanhamento de pessoas em sofrimento psicológico.

“O Caps não é um novo manicômio, ele é um Centro que conta com uma equipe multiprofissional para ter um olhar integral para essa pessoa que está em sofrimento. As Unidades Básicas de Saúde, conhecidas como postinho de saúde, também tem profissionais com um olhar geral, também é um lugar que pode prestar apoio”, explicou.

A SES trabalha na organização e no fortalecimento da rede pública de saúde mental em Mato Grosso, com foco na formação e orientação das equipes profissionais, para que o serviço tenha cada vez mais qualidade e para que o usuário se sinta acolhido.

Clique aqui para assistir ao episódio completo do Podcast MT Conectado.

Ana Lazarini | SES-MT