



Editorial: Setembro Amarelo no Mundo Acadêmico

Gomes APG*

** Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de São Paulo, São Paulo, Brasil.*

Editorial. Em meados do ano de 2013 o então presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, Antônio Geraldo da Silva, deu notoriedade incluindo no calendário brasileiro a campanha internacional Setembro Amarelo. E a partir 2014 a ABP juntamente com o Conselho Federal de Medicina - CFM divulgaram essa campanha em nosso país. Especificamente no dia 10 deste mês é o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio, porém a campanha ocorre durante todo ano sendo a maior anti-estigma do mundo nesse assunto. Todo ano ela traz uma frase motivacional no aspecto e este ano o lema é “Se precisar, peça ajuda”.

Já é de conhecimento de grande parte dos nossos leitores que o mundo acadêmico é fascinante e desafiador, em que cada descoberta faz nossos olhos brilharem mais e recarregar nossas energias para os próximos passos, entretanto sabemos que percorremos um caminho em que grande parte estamos sozinhos no isolamento dos nossos quartos, escritórios e laboratórios onde vez ou outra nos esbarramos nos “cruzamentos” de outros colegas pesquisadores para haver uma interação, uma troca de experiência ou até mesmo aquele simples desabafo, para aliviar um pouco dessa pressão de prazos, expectativas elevadas, isolamentos etc.

Esse maravilhoso mundo de pesquisas por muitas vezes apresentam uma série de desafios e essas intempéries podem apresentar impactos significativos na saúde mental do estudante e pesquisador e é de suma importância o acolhimento e reconhecimento desses problemas.

É crucial destacar que a maioria das pessoas não desenvolvem pensamentos suicidas ou comportamento de uma hora para outra. No entanto, a pressão e o estresse associados a esses programas acadêmicos, como no mestrado e doutorado, podem aumentar o risco de problemas de saúde mental levando a esse tipo de pensamento, até mesmo após um bom período do término dos estudos.

Quando for possível ter a percepção de que não está passando por um momento bom nessa jornada é importante lembrar que os estudantes de mestrado e doutorado podem buscar apoio em suas instituições acadêmicas ou em serviços de saúde mental para lidar com esses desafios, além de pedir ajuda às pessoas mais próximas.



As Universidades e os programas acadêmicos estão cada vez mais conscientes da importância da saúde mental dos estudantes de pós-graduação e estão implementando recursos para ajudar a mitigar os fatores de estresse.

Portanto quando bater aquele desanimo ou sentir que está sozinho nesse vasto mundo de artigos, livros e experimentos lembrem-se do principal propósito das nossas pesquisas: tornar o mundo de alguma forma melhor, seja em revoluções tecnológicas ou revoluções da psique humana.

É sempre bom enfatizar que não estamos sozinhos nessa luta e que queremos ser e fazer a diferença no mundo.

“SE PRECISAR, PEÇA AJUDA”



Ana Paula G. Gomes

São Paulo, 18 de setembro de 2023.