

Setembro Amarelo não é só autocuidado: como as políticas públicas moldam a saúde mental

****Rodrigo Oliveira***

Durante o Setembro Amarelo, muito se fala sobre a importância do autocuidado: dormir bem, praticar exercícios, manter vínculos sociais e procurar ajuda quando necessário. Tudo isso é essencial. Mas há algo que raramente se menciona com a devida ênfase: a saúde mental não depende apenas do que fazemos “por dentro”.

Ela é moldada, de forma decisiva, pelo que existe “por fora”: transporte precário, escolas em péssimo estado, serviços de saúde sobrecarregados, bairros inseguros, falta de saneamento, moradias indignas e ausência de oportunidades de emprego. Esses cenários criam fatores estressores permanentes: insegurança, incerteza, sensação de abandono.

A Organização Mundial da Saúde já apontou que os determinantes sociais da saúde — como educação, habitação, saneamento, mobilidade e segurança — influenciam diretamente o bem-estar psíquico. O *World Happiness Report* também reforça que apoio social, qualidade do ambiente e confiança nas instituições explicam diferenças significativas de felicidade entre países e grupos.

Dados da Secretaria de Estado da Saúde mostram que São Paulo registrou 199.879 atendimentos ambulatoriais por ansiedade e depressão em 2023, um aumento de 43% em relação a 2022, e 111 mil atendimentos apenas no primeiro semestre de 2024.

No Brasil, o SUS contabilizou 11,5 mil internações por lesões autoprovocadas em 2023 — o equivalente a 31 por dia, um aumento de 25% em relação a 2014.

Já no dia a dia urbano, a pesquisa *Viver em SP 2024 – Mobilidade Urbana* revela que os paulistanos gastam em média 2h25 por dia em deslocamentos. Para quem depende do transporte público, esse tempo

sobe para 2h47 — dez minutos a mais que no ano anterior. Horas que deveriam ser de descanso ou convivência viram cansaço, estresse e perda de qualidade de vida.

Esses números mostram que a saúde mental não se constrói apenas em consultórios, mas nas condições de vida que nos cercam.

Portanto, ao falarmos de prevenção ao suicídio e promoção da saúde mental, falamos também de orçamento, planejamento, governança e fiscalização. Uma cidade menos hostil e mais justa não é apenas uma questão de eficiência administrativa, mas de dignidade humana. No Brasil, o problema não é a falta de recursos, mas de escolhas certas e serviços públicos de qualidade.

Neste Setembro Amarelo, não devemos olhar para a saúde mental como um tema isolado, mas como reflexo da realidade que milhões enfrentam todos os dias.

O autocuidado tem limites quando o ambiente urbano se torna fonte constante de adoecimento. E não é razoável esperar que o cidadão desenvolva uma “resiliência infinita” diante de serviços precários e da violência cotidiana.

****Rodrigo Oliveira é Diretor Técnico na Unidade Regional de Registro – UR.12.***