



Setembro Amarelo

e a Valorização da Vida

por Brenno e Yarlei

Sobre o Setembro Amarelo

O Setembro Amarelo é uma campanha de prevenção ao suicídio e valorização da vida, criada no Brasil em 2015. Ela conscientiza sobre a importância de discutir saúde mental, especialmente em setembro, devido ao Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10/09). Durante o mês, ocorrem palestras e eventos para reduzir o estigma e incentivar o diálogo. O objetivo é apoiar e oferecer recursos a quem enfrenta dificuldades emocionais.



The background is a light yellow grid. A large white cloud-like shape with a scalloped border is in the center. It is decorated with several yellow flowers of different shapes and sizes, some with white centers, and two green leaves with black outlines. One leaf is on the left side, and another is on the right side, near a yellow curved line that resembles a ribbon or a path.

Como Ajudar Alguém?

Para ajudar alguém em risco de suicídio, é importante ouvir com empatia, sem julgamentos, e incentivar a busca por ajuda profissional. Ofereça apoio emocional e crie um ambiente seguro para a pessoa compartilhar seus sentimentos. Fique atento a sinais de alerta, como mudanças de comportamento, e, se necessário, acompanhe a pessoa a serviços de saúde mental. Pequenos gestos de apoio podem fazer a diferença.

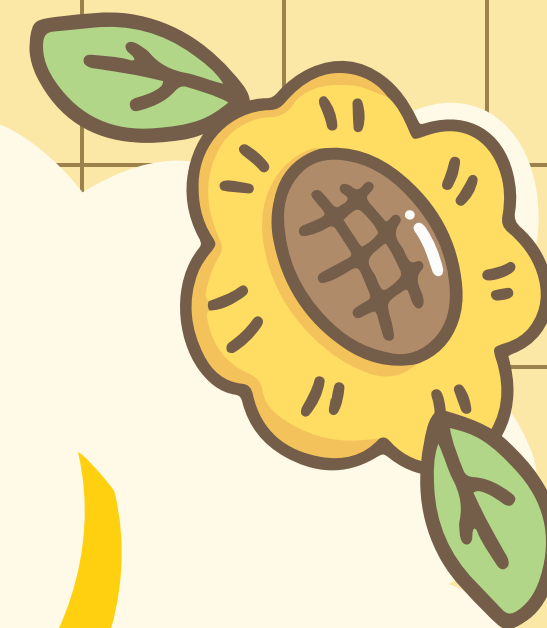
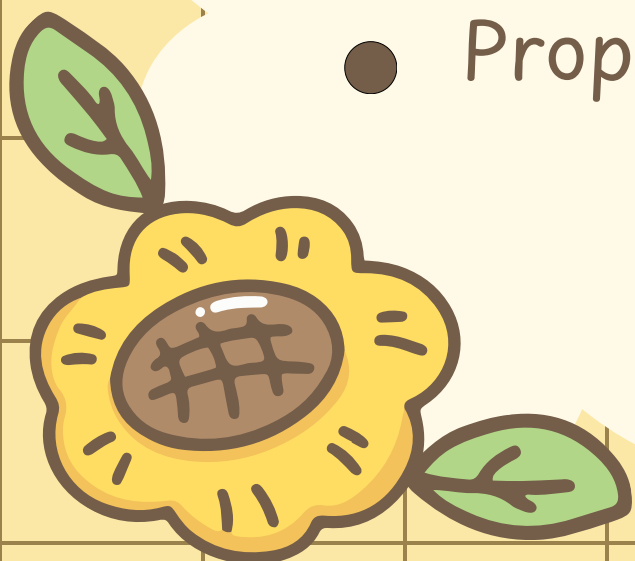


Fatores de Risco

- Transtornos mentais;
- Mudanças comportamentais;
- Problemas de saúde física;
- Pressão acadêmica ou profissional;
- Questões sociais (Isolamento social, bullying, etc.);
- Abuso de substâncias;

Fatores de Proteção

- Apoio Social;
- Cuidados de saúde mental;
- Atividades físicas;
- Ambiente seguro;
- Propósito de vida;





Obrigado!