

ROTEIRO VÍDEO SETEMBRO AMARELO • SAÚDE MENTAL

Trilha Sonora Recomendada

Piano e cordas suaves, ritmo calmo e crescente, transmitindo acolhimento e esperança.

CARTELA 1

Texto: Setembro é o mês para lembrar que cuidar da saúde mental é essencial todos os dias.

Cena sugerida: Fundo amarelo suave, com ilustração leve de sol nascendo (símbolo de recomeço). Pessoa caminhando pela manhã em um parque, respira fundo, transmitindo calma.

CARTELA 2

Texto: Cuidar da mente e das emoções é investir na qualidade de vida e cuidar do corpo é viver com plenitude.

Cena sugerida: Pessoa praticando ioga ou meditação ao ar livre, intercalando com alguém correndo/caminhando com leveza. Imagens em câmera lenta, luz natural suave.

CARTELA 3

Texto: O CAIXA em Movimento nos convida neste Setembro Amarelo para uma vida com mais presença, leveza e propósito.

Cena sugerida: Grupo de pessoas praticando atividade física coletiva (aula de alongamento ou caminhada em grupo), mostrando interação, sorrisos e diversidade.

CARTELA 4

Texto: Proteger a mente e fortalecer vínculos promove ambientes mais saudáveis e pode salvar vidas.

Cena sugerida: Cena de duas pessoas em ambiente de trabalho ou família, conversando e rindo juntas; colegas se cumprimentando calorosamente; abraço entre amigos.

CARTELA 5

Texto: Cuidar da saúde mental é um ato de coragem e empatia: conversar, escutar e se abrir são gestos que transformam.

Cena sugerida: Psicóloga ou profissional de saúde ouvindo atentamente paciente; plano detalhe das mãos (uma oferecendo apoio à outra). Expressões faciais de acolhimento.

CARTELA 6

Texto: Reconhecer a necessidade de apoio é um passo essencial para a saúde e o bem-estar integral.

Cena sugerida: Pessoa pensativa olhando pela janela, depois pega o celular e faz uma ligação. Na sequência, aparece sorridente, mostrando alívio.

CARTELA 7

Texto: Por isso, a CAIXA oferece o Programa Saúde Emocional, com custeio mensal de consultas com psicólogo e psiquiatra. Saiba mais no Pessoas.CAIXA.

Cena sugerida: Tela animada com ícones de saúde mental (coração, mente, conversa). Exibição sutil da navegação no portal Pessoas.CAIXA ou representação gráfica moderna do benefício.

CARTELA FINAL

Texto: Setembro Amarelo: cuidar da mente é valorizar a vida. Promover o bem-estar é um compromisso de todos.

Cena sugerida: Encerramento institucional: fundo amarelo com grafismos leves, logo CAIXA em destaque. Trilha sonora crescendo em tom otimista.