

Não falta religião ou fé.  
Não falta amor ou carinho.  
Não é drama ou falta do que fazer.  
Não é só uma tristeza.

**Lidar com as suas emoções e sentimentos  
não precisa ser um trabalho só seu.**

Ao menor sentimento confuso, procure ajuda.

# Você importa.

Cuide da sua saúde mental.



# Setembro Amarelo

cuecas

**D'UOMO**

# Setembro Amarelo



## Pequenas atitudes para você ser mais feliz!



**Confie em  
si mesmo.**



**Seja grato.**



**Não se  
compare com  
ninguém.**



**Se ocupe  
com coisas que  
você gosta.**



**Seja você  
mesmo.**



**Seja gentil  
com os outros.**



**Não se preocupe  
com as coisas  
que você não  
pode mudar.**



**Compartilhe  
conhecimento.**



**Não se leve  
muito a sério.**



**Escute sua  
música  
preferida.**



**Se afaste  
de quem não  
lhe faz bem.**



**Medite.**



**Pratique  
esportes.**



**Cultive  
seus amigos.**

## Você importa. Cuide da sua saúde mental.

# O que é o **Setembro Amarelo?**



**Mês da Prevenção ao Suicídio  
e Valorização da Vida.**

Um alerta mundial sobre a importância  
dos cuidados com a saúde mental.

**Você importa.**  
Cuide da sua saúde mental.

# Setembro Amarelo



## Quer conversar?

Mesmo que você não tenha certeza de que precisa da nossa ajuda, não tenha receios em conversar com a gente.

Ligue 188  
ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)



Você importa.  
Cuide da sua saúde mental.