Index:

<!doctype html>

<html lang="pt-br" data-bs-theme="auto">

<head>

<meta charset="utf-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Página Principal</title>

<!-- Bootstrap CSS -->

<link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">

<style>

.btn-bd-primary {

--bd-violet-bg: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

--bd-violet-rgb: 255, 221, 0;

--bs-btn-font-weight: 600;

--bs-btn-color: var(--bs-white);

--bs-btn-bg: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-border-color: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-hover-color: var(--bs-white);

--bs-btn-hover-bg: #e0c200;

/\* Fundo amarelo mais escuro para hover \*/

--bs-btn-hover-border-color: #e0c200;

--bs-btn-focus-shadow-rgb: var(--bd-violet-rgb);

--bs-btn-active-color: var(--bs-btn-hover-color);

--bs-btn-active-bg: #c8a700;

/\* Fundo amarelo mais escuro para estado ativo \*/

--bs-btn-active-border-color: #c8a700;

}

/\* Estilo do link ativo \*/

.nav-pills .nav-link.active {

background-color: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

color: #000;

/\* Texto preto \*/

}

/\* Estilo dos links \*/

.nav-pills .nav-link {

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Estilo dos links ao passar o mouse \*/

.nav-pills .nav-link:hover {

color: #e0c200;

/\* Texto amarelo mais escuro \*/

}

body {

font-family: Arial, sans-serif;

margin: 0;

padding: 0;

background-color: #f0f0f0;

}

.container {

padding: 20px;

border-radius: 8px;

max-width: 80%;

/\* Largura maior \*/

text-align: center;

margin: 20px auto;

/\* Centraliza a div e adiciona espaço em volta \*/

}

.container h2 {

color: #333;

}

.container p {

color: #555;

line-height: 1.6;

}

/\* Header styles \*/

header {

background-color: #333;

/\* Fundo escuro \*/

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Footer wrapper styles \*/

.footer-wrapper {

background-color: #f0e68c;

/\* Amarelo mais escuro \*/

width: 100%;

padding-top: 1rem;

padding-bottom: 1rem;

text-align: center;

}

/\* Estilo para espaçamento entre itens \*/

.footer-wrapper .col-md {

margin-bottom: 1.5rem;

}

</style>

</head>

<body>

<div class="content-wrapper">

<!-- Header -->

<header class="d-flex justify-content-center py-3">

<ul class="nav nav-pills">

<li class="nav-item"><a href="index.html" class="nav-link active" aria-current="page">Página Principal</a></li>

<li class="nav-item"><a href="sobre.html" class="nav-link">Sobre</a></li>

<li class="nav-item"><a href="prevencao.html" class="nav-link">Prevenção</a></li>

<li class="nav-item"><a href="ajuda.html" class="nav-link">Ajuda</a></li>

<li class="nav-item"><a href="motivacao.html" class="nav-link">Motivação e Depoimentos</a></li>

</ul>

</header>

<!-- Main content of the page -->

<main>

<!-- Page content goes here -->

<div class="container">

<img src="frases-de-setembro-amarelo-imagens-desenhos-artes\_673247-486.png"

alt="Imagem Representativa do Setembro Amarelo" height="325px" style="margin-bottom: 50px;">

<h2>Setembro Amarelo</h2>

<p>O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com o objetivo de alertar

a população a respeito dessa realidade. Durante todo o mês de setembro, diversas ações são realizadas para

promover o debate e sensibilizar as pessoas sobre a importância da saúde mental.</p>

<p>O suicídio é um problema de saúde pública que pode ser prevenido, e falar sobre o assunto é um passo

importante para a conscientização e apoio àqueles que precisam de ajuda. A campanha incentiva a busca por

ajuda e a valorização da vida.</p>

<p>Nosso site é um projeto que visa contribuir com a disseminação da importância dessa data e promover a

discussão sobre o tema. Juntos, podemos fazer a diferença!</p>

</div>

</main>

<!-- Footer -->

<div class="footer-wrapper">

<footer class="py-3">

<div class="container">

<div class="row justify-content-center">

<div class="col-md">

<a href="/" class="d-flex align-items-center mb-3 link-body-emphasis text-decoration-none">

<svg class="bi me-2" width="40" height="32" role="img" aria-label="Bootstrap">

<use xlink:href="#bootstrap"></use>

</svg>

</a>

<strong class="d-block mb-3 text-body-secondary">Contribuintes</strong>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Ana Kesia</h5>

<!--Coloquem os links de suas redes sociais-->

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/AnaKesiaSantos/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/ana-kesia-santos-084030288"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/eu\_anakesia"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Juan</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/juan-tavares/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/juan-tavares-21400724a"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/juan\_lirio01/"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-6 col-md">

<h5>Rodrigo</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/Umrods/" target="\_blank">GitHub</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://instagram.com.br/umrods/" target="\_blank">Instagram</a>

</li>

</ul>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

<!-- Bootstrap JS -->

<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>

</body>

</html>

**Sobre:**

<!doctype html>

<html lang="pt-br" data-bs-theme="auto">

<head>

<meta charset="utf-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Sobre</title>

<!-- Bootstrap CSS -->

<link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">

<style>

.btn-bd-primary {

--bd-violet-bg: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

--bd-violet-rgb: 255, 221, 0;

--bs-btn-font-weight: 600;

--bs-btn-color: var(--bs-white);

--bs-btn-bg: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-border-color: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-hover-color: var(--bs-white);

--bs-btn-hover-bg: #e0c200;

/\* Fundo amarelo mais escuro para hover \*/

--bs-btn-hover-border-color: #e0c200;

--bs-btn-focus-shadow-rgb: var(--bd-violet-rgb);

--bs-btn-active-color: var(--bs-btn-hover-color);

--bs-btn-active-bg: #c8a700;

/\* Fundo amarelo mais escuro para estado ativo \*/

--bs-btn-active-border-color: #c8a700;

}

/\* Estilo do link ativo \*/

.nav-pills .nav-link.active {

background-color: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

color: #000;

/\* Texto preto \*/

}

/\* Estilo dos links \*/

.nav-pills .nav-link {

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Estilo dos links ao passar o mouse \*/

.nav-pills .nav-link:hover {

color: #e0c200;

/\* Texto amarelo mais escuro \*/

}

/\* Make the whole page take at least the full viewport height \*/

html,

body {

height: 100%;

margin: 0;

}

/\* Wrapper to push footer to the bottom \*/

.content-wrapper {

min-height: 100%;

display: flex;

flex-direction: column;

}

/\* Header styles \*/

header {

background-color: #333;

/\* Fundo escuro \*/

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Footer wrapper styles \*/

.footer-wrapper {

background-color: #f0e68c;

/\* Amarelo mais escuro \*/

width: 100%;

padding-top: 1rem;

padding-bottom: 1rem;

text-align: center;

}

/\* Estilo para espaçamento entre itens \*/

.footer-wrapper .col-md {

margin-bottom: 1.5rem;

}

</style>

</head>

<body>

<div class="content-wrapper">

<!-- Header -->

<header class="d-flex justify-content-center py-3">

<ul class="nav nav-pills">

<li class="nav-item"><a href="index.html" class="nav-link">Página Principal</a></li>

<li class=" nav-item"><a href="sobre.html" class="nav-link active" aria-current="page">Sobre</a></li>

<li class="nav-item"><a href="prevencao.html" class="nav-link">Prevenção</a></li>

<li class="nav-item"><a href="ajuda.html" class="nav-link">Ajuda</a></li>

<li class="nav-item"><a href="motivacao.html" class="nav-link">Motivação e Depoimentos</a></li>

</ul>

</header>

<!-- Main content of the page -->

<main class="flex-grow-1">

<div class="container">

<br><br>

<h1>História do Setembro Amarelo</h1><br>

<p>Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2015. O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.</p>

<p>Ao contrário de outras campanhas como o Dezembro Vermelho e o Outubro Rosa, o Setembro Amarelo não é reconhecido oficialmente em âmbito nacional por meio de lei federal. Contudo, esse reconhecimento já ocorreu localmente em estados, como em Santa Catarina em 2018, e em vários municípios, que instituíram oficialmente a campanha.</p>

<p>Durante o mês da campanha, costuma-se iluminar locais públicos com a cor amarela. Por exemplo, em 2015 foram iluminados o Cristo Redentor (RJ), o Congresso Nacional (DF), o Estádio Beira Rio (RS), entre outros. A ideia é promover eventos que abram espaço para debates sobre suicídio e divulgar o tema alertando a população sobre a importância de sua discussão.</p>

<br><br>

</div>

</main>

<!-- Footer -->

<div class="footer-wrapper">

<footer class="py-3">

<div class="container">

<div class="row justify-content-center">

<div class="col-md">

<a href="/" class="d-flex align-items-center mb-3 link-body-emphasis text-decoration-none">

<svg class="bi me-2" width="40" height="32" role="img" aria-label="Bootstrap">

<use xlink:href="#bootstrap"></use>

</svg>

</a>

<strong class="d-block mb-3 text-body-secondary">Contribuintes</strong>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Ana Kesia</h5>

<!--Coloquem os links de suas redes sociais-->

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/AnaKesiaSantos/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/ana-kesia-santos-084030288"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/eu\_anakesia"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Juan</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/juan-tavares/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/juan-tavares-21400724a"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/juan\_lirio01/"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-6 col-md">

<h5>Rodrigo</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/Umrods/" target="\_blank">GitHub</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://instagram.com.br/umrods/" target="\_blank">Instagram</a>

</li>

</ul>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

<!-- Bootstrap JS -->

<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>

</body>

</html>

**Prevenção:**

<!doctype html>

<html lang="pt-br" data-bs-theme="auto">

<head>

<meta charset="utf-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Prevenção</title>

<!-- Bootstrap CSS -->

<link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">

<style>

.btn-bd-primary {

--bd-violet-bg: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

--bd-violet-rgb: 255, 221, 0;

--bs-btn-font-weight: 600;

--bs-btn-color: var(--bs-white);

--bs-btn-bg: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-border-color: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-hover-color: var(--bs-white);

--bs-btn-hover-bg: #e0c200;

/\* Fundo amarelo mais escuro para hover \*/

--bs-btn-hover-border-color: #e0c200;

--bs-btn-focus-shadow-rgb: var(--bd-violet-rgb);

--bs-btn-active-color: var(--bs-btn-hover-color);

--bs-btn-active-bg: #c8a700;

/\* Fundo amarelo mais escuro para estado ativo \*/

--bs-btn-active-border-color: #c8a700;

}

/\* Estilo do link ativo \*/

.nav-pills .nav-link.active {

background-color: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

color: #000;

/\* Texto preto \*/

}

/\* Estilo dos links \*/

.nav-pills .nav-link {

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Estilo dos links ao passar o mouse \*/

.nav-pills .nav-link:hover {

color: #e0c200;

/\* Texto amarelo mais escuro \*/

}

/\* Make the whole page take at least the full viewport height \*/

html,

body {

height: 100%;

margin: 0;

}

/\* Wrapper to push footer to the bottom \*/

.content-wrapper {

min-height: 100%;

display: flex;

flex-direction: column;

}

/\* Header styles \*/

header {

background-color: #333;

/\* Fundo escuro \*/

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Footer wrapper styles \*/

.footer-wrapper {

background-color: #f0e68c;

/\* Amarelo mais escuro \*/

width: 100%;

padding-top: 1rem;

padding-bottom: 1rem;

text-align: center;

}

/\* Estilo para espaçamento entre itens \*/

.footer-wrapper .col-md {

margin-bottom: 1.5rem;

}

</style>

</head>

<body>

<div class="content-wrapper">

<!-- Header -->

<header class="d-flex justify-content-center py-3">

<ul class="nav nav-pills">

<li class="nav-item"><a href="index.html" class="nav-link">Página Principal</a></li>

<li class=" nav-item"><a href="sobre.html" class="nav-link">Sobre</a></li>

<li class="nav-item"><a href="prevencao.html" class="nav-link active" aria-current="page">Prevenção</a></li>

<li class="nav-item"><a href="ajuda.html" class="nav-link">Ajuda</a></li>

<li class="nav-item"><a href="motivacao.html" class="nav-link">Motivação e Depoimentos</a></li>

</ul>

</header>

<!-- Main content of the page -->

<main class="flex-grow-1">

<!-- Page content goes here -->

<div class="container">

<br><br>

<h1>Como Prevenir:</h1> <br>

<p>O suicídio é uma questão de saúde pública que afeta muitas pessoas ao redor do mundo. No Brasil, o cenário é

preocupante: uma pesquisa da Unicamp revelou que 17% dos brasileiros já pensaram seriamente em tirar a própria

vida, e 4,8% chegaram a elaborar um plano para isso. Contudo, muitos desses casos podem ser evitados com ações

de prevenção e conscientização.</p> <br><br>

<h2>Prevenção do Suicídio: Importância da Educação e da Comunicação</h2> <br>

<p>A prevenção do suicídio começa com a educação e a quebra de tabus. Durante muito tempo, o suicídio foi um

tema evitado, o que dificultou a disseminação de informações essenciais para a sua prevenção. No entanto,

campanhas como o Setembro Amarelo têm ajudado a derrubar essas barreiras, permitindo que mais pessoas tenham

acesso a informações e recursos de apoio.

A divulgação de dados, sinais de alerta e formas de ajudar é essencial para reduzir as taxas de suicídio. No

Brasil, 42 pessoas tiram a própria vida diariamente, o que demonstra a necessidade de falar sobre o assunto

com responsabilidade, seguindo orientações de autoridades de saúde.</p> <br><br>

<h2>Sinais de Alerta</h2> <br>

<p>Identificar os sinais de que uma pessoa pode estar passando por pensamentos suicidas é crucial. Alguns desses

sinais incluem:

<ul>

<li>Isolamento social;</li>

<li>Mudanças repentinas de comportamento e hábitos;</li>

<li>Perda de interesse em atividades antes prazerosas;</li>

<li>Descuido com a aparência;</li>

<li>Diminuição no desempenho escolar ou profissional;</li>

<li>Alterações no sono ou apetite;</li>

<li>Expressões como "preferia estar morto" ou "quero desaparecer".</li>

</ul>

Esses sinais são indicativos de que a pessoa pode estar precisando de ajuda, e é importante que aqueles ao

redor saibam como agir.</p> <br><br>

<h2>Oferecendo Ajuda</h2><br>

<p>Todos podem ser parte do processo de prevenção ao suicídio. A abordagem mais simples, como perguntar: "Tem

algo que posso fazer para te ajudar?", pode ser o início de uma conversa que salva vidas. Pais, amigos,

colegas de trabalho, professores e qualquer pessoa próxima àquela que está passando por um momento difícil

pode ser uma fonte de apoio.

Além disso, há organizações especializadas, como o CVV - Centro de Valorização da Vida, que oferece apoio

emocional gratuito por meio do telefone 188, chat e e-mail. O CVV conta com mais de 3.500 voluntários

capacitados para ouvir sem julgar, oferecendo um espaço seguro para quem está em sofrimento.</p> <br><br>

<h2>CVV e Outras Iniciativas</h2> <br>

<p>O CVV é uma das ONGs mais antigas do Brasil, atuando desde 1962 na prevenção ao suicídio. A organização

oferece atendimento 24 horas por dia, 365 dias por ano, através de diversos canais: telefone, chat, e-mail e

presencial. Após a implementação do telefone 188, em parceria com o Ministério da Saúde, os atendimentos

aumentaram, alcançando cerca de 3 milhões por ano. O site do CVV também disponibiliza informações sobre como

se tornar voluntário e encontrar postos de atendimento.

Vídeos educativos em parceria com a UNICEF, campanhas e outras ações têm sido realizadas para aumentar a

conscientização sobre o tema e ajudar na prevenção de novos casos.</p> <br><br>

<h2>Como Buscar Ajuda</h2> <br>

<p>Quem está passando por momentos difíceis ou conhece alguém nessa situação pode buscar ajuda por meio dos

seguintes canais:

<ul>

<li>Telefone 188 (gratuito e disponível 24h);</li>

<li>Site do CVV (www.cvv.org.br) para atendimento via chat ou e-mail.</li>

</ul>

Todos podemos ser agentes de prevenção ao suicídio. Falar sobre o tema, oferecer ajuda e estar atento aos

sinais pode salvar vidas.</p> <br><br>

</div>

</main>

<!-- Footer -->

<div class="footer-wrapper">

<footer class="py-3">

<div class="container">

<div class="row justify-content-center">

<div class="col-md">

<a href="/" class="d-flex align-items-center mb-3 link-body-emphasis text-decoration-none">

<svg class="bi me-2" width="40" height="32" role="img" aria-label="Bootstrap">

<use xlink:href="#bootstrap"></use>

</svg>

</a>

<strong class="d-block mb-3 text-body-secondary">Contribuintes</strong>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Ana Kesia</h5>

<!--Coloquem os links de suas redes sociais-->

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/AnaKesiaSantos/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/ana-kesia-santos-084030288"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/eu\_anakesia"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Juan</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/juan-tavares/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/juan-tavares-21400724a"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/juan\_lirio01/"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-6 col-md">

<h5>Rodrigo</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/Umrods/" target="\_blank">GitHub</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://instagram.com.br/umrods/" target="\_blank">Instagram</a>

</li>

</ul>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

<!-- Bootstrap JS -->

<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>

</body>

</html>

**Ajuda:**

<!doctype html>

<html lang="pt-br" data-bs-theme="auto">

<head>

<meta charset="utf-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Ajuda</title>

<!-- Bootstrap CSS -->

<link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">

<style>

.btn-bd-primary {

--bd-violet-bg: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

--bd-violet-rgb: 255, 221, 0;

--bs-btn-font-weight: 600;

--bs-btn-color: var(--bs-white);

--bs-btn-bg: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-border-color: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-hover-color: var(--bs-white);

--bs-btn-hover-bg: #e0c200;

/\* Fundo amarelo mais escuro para hover \*/

--bs-btn-hover-border-color: #e0c200;

--bs-btn-focus-shadow-rgb: var(--bd-violet-rgb);

--bs-btn-active-color: var(--bs-btn-hover-color);

--bs-btn-active-bg: #c8a700;

/\* Fundo amarelo mais escuro para estado ativo \*/

--bs-btn-active-border-color: #c8a700;

}

/\* Estilo do link ativo \*/

.nav-pills .nav-link.active {

background-color: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

color: #000;

/\* Texto preto \*/

}

/\* Estilo dos links \*/

.nav-pills .nav-link {

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Estilo dos links ao passar o mouse \*/

.nav-pills .nav-link:hover {

color: #e0c200;

/\* Texto amarelo mais escuro \*/

}

/\* Make the whole page take at least the full viewport height \*/

html,

body {

height: 100%;

margin: 0;

}

/\* Wrapper to push footer to the bottom \*/

.content-wrapper {

min-height: 100%;

display: flex;

flex-direction: column;

}

/\* Header styles \*/

header {

background-color: #333;

/\* Fundo escuro \*/

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Footer styles \*/

/\* Footer wrapper styles \*/

.footer-wrapper {

background-color: #f0e68c;

/\* Amarelo mais escuro \*/

width: 100%;

padding-top: 1rem;

padding-bottom: 1rem;

text-align: center;

}

/\* Estilo para espaçamento entre itens \*/

.footer-wrapper .col-md {

margin-bottom: 1.5rem;

}

</style>

</head>

<body>

<div class="content-wrapper">

<!-- Header -->

<header class="d-flex justify-content-center py-3">

<ul class="nav nav-pills">

<li class="nav-item"><a href="index.html" class="nav-link">Página Principal</a></li>

<li class=" nav-item"><a href="sobre.html" class="nav-link">Sobre</a></li>

<li class="nav-item"><a href="prevencao.html" class="nav-link">Prevenção</a></li>

<li class="nav-item"><a href="ajuda.html" class="nav-link active" aria-current="page">Ajuda</a></li>

<li class="nav-item"><a href="motivacao.html" class="nav-link">Motivação e

Depoimentos</a></li>

</ul>

</header>

<!-- Main content of the page -->

<!-- Main content of the page -->

<main class="flex-grow-1">

<div class="container">

<br><br>

<h1>Organizações de Apoio a Pessoas em Risco de Suicídio</h1>

<br><br>

<h2>Brasil</h2>

<br>

<ol>

<li>

<strong>CVV - Centro de Valorização da Vida</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://www.cvv.org.br" target="\_blank">cvv.org.br</a></li>

<li><strong>Telefone</strong>: 188 (ligação gratuita em todo o Brasil)</li>

<li><strong>Email</strong>: atendimento@cvv.org.br</li>

<li><strong>Chat</strong>: Disponível no site</li>

<li><strong>Descrição</strong>: Oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio 24 horas por dia, de forma

gratuita e sigilosa, através de telefone, chat, e-mail e presencial.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>CAPS - Centros de Atenção Psicossocial</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a

href="https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps"

target="\_blank">gov.br/saude/caps</a></li>

<li><strong>Telefone</strong>: Consultar o CAPS mais próximo na sua cidade</li>

<li><strong>Descrição</strong>: Oferece atendimento psiquiátrico e psicológico a pessoas com transtornos

mentais graves e persistentes, inclusive em crises agudas de sofrimento.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>SUS - Sistema Único de Saúde</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://www.gov.br/saude/pt-br" target="\_blank">saude.gov.br</a></li>

<li><strong>Telefone</strong>: Disque Saúde: 136</li>

<li><strong>Descrição</strong>: O SUS oferece atendimento psicológico gratuito em hospitais públicos e

postos de saúde, com profissionais de saúde mental disponíveis.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>Hospital Psiquiátrico</strong>

<ul>

<li><strong>Contato</strong>: Acessar a rede pública de hospitais psiquiátricos através do SUS</li>

<li><strong>Descrição</strong>: Atendimento de urgências psiquiátricas e acolhimento em situações de

crise.</li>

</ul>

</li>

</ol>

<br><br>

<h2>Internacional</h2>

<br>

<ol>

<li>

<strong>Befrienders Worldwide</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://www.befrienders.org" target="\_blank">befrienders.org</a></li>

<li><strong>Descrição</strong>: Rede internacional de centros de prevenção ao suicídio, que oferece

suporte emocional a pessoas em crise em diversos países.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>Samaritans (Reino Unido e Irlanda)</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://www.samaritans.org" target="\_blank">samaritans.org</a></li>

<li><strong>Telefone</strong>: +44 116 123</li>

<li><strong>Email</strong>: jo@samaritans.org</li>

<li><strong>Descrição</strong>: Suporte emocional 24 horas por dia para pessoas que precisam conversar e

estão em risco de suicídio.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>Lifeline (EUA)</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://988lifeline.org" target="\_blank">988lifeline.org</a></li>

<li><strong>Telefone</strong>: 988 (ligação gratuita nos EUA)</li>

<li><strong>Descrição</strong>: Linha direta de prevenção ao suicídio disponível 24 horas por dia para

qualquer pessoa que precise de apoio emocional nos Estados Unidos.</li>

</ul>

</li>

</ol>

<br><br>

<h2>Aplicativos de Apoio Emocional</h2>

<br>

<ol>

<li>

<strong>Janeiro Branco</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://www.janeirobranco.com.br"

target="\_blank">janeirobranco.com.br</a></li>

<li><strong>Descrição</strong>: Iniciativa focada na saúde mental com conteúdos educativos e suporte para

pessoas em sofrimento.</li>

</ul>

</li>

<li>

<strong>Zenklub</strong>

<ul>

<li><strong>Site</strong>: <a href="https://zenklub.com.br" target="\_blank">zenklub.com.br</a></li>

<li><strong>Descrição</strong>: Plataforma digital de terapia online, com profissionais especializados em

saúde mental disponíveis para agendamentos.</li>

</ul>

</li>

</ol>

<br><br>

<h2>Redes Sociais</h2>

<br>

<ol>

<li>

<strong>Facebook e Instagram</strong>

<ul>

<li><strong>Descrição</strong>: Ambas as redes possuem ferramentas de denúncia de postagens relacionadas a

crises suicidas, que acionam a central de apoio e oferecem recursos de ajuda.</li>

</ul>

</li>

</ol>

<br><br>

</div>

</main>

<!-- Footer -->

<div class="footer-wrapper">

<footer class="py-3">

<div class="container">

<div class="row justify-content-center">

<div class="col-md">

<a href="/" class="d-flex align-items-center mb-3 link-body-emphasis text-decoration-none">

<svg class="bi me-2" width="40" height="32" role="img" aria-label="Bootstrap">

<use xlink:href="#bootstrap"></use>

</svg>

</a>

<strong class="d-block mb-3 text-body-secondary">Contribuintes</strong>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Ana Kesia</h5>

<!--Coloquem os links de suas redes sociais-->

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/AnaKesiaSantos/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/ana-kesia-santos-084030288"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/eu\_anakesia"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Juan</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/juan-tavares/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/juan-tavares-21400724a"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/juan\_lirio01/"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-6 col-md">

<h5>Rodrigo</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/Umrods/" target="\_blank">GitHub</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://instagram.com.br/umrods/" target="\_blank">Instagram</a>

</li>

</ul>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

<!-- Bootstrap JS -->

<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>

</body>

</html>

**Motivação:**

<!doctype html>

<html lang="pt-br" data-bs-theme="auto">

<head>

<meta charset="utf-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">

<title>Motivação e Depoimentos</title>

<!-- Bootstrap CSS -->

<link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">

<style>

.btn-bd-primary {

--bd-violet-bg: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

--bd-violet-rgb: 255, 221, 0;

--bs-btn-font-weight: 600;

--bs-btn-color: var(--bs-white);

--bs-btn-bg: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-border-color: var(--bd-violet-bg);

--bs-btn-hover-color: var(--bs-white);

--bs-btn-hover-bg: #e0c200;

/\* Fundo amarelo mais escuro para hover \*/

--bs-btn-hover-border-color: #e0c200;

--bs-btn-focus-shadow-rgb: var(--bd-violet-rgb);

--bs-btn-active-color: var(--bs-btn-hover-color);

--bs-btn-active-bg: #c8a700;

/\* Fundo amarelo mais escuro para estado ativo \*/

--bs-btn-active-border-color: #c8a700;

}

/\* Estilo do link ativo \*/

.nav-pills .nav-link.active {

background-color: #ffdd00;

/\* Fundo amarelo \*/

color: #000;

/\* Texto preto \*/

}

/\* Estilo dos links \*/

.nav-pills .nav-link {

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Estilo dos links ao passar o mouse \*/

.nav-pills .nav-link:hover {

color: #e0c200;

/\* Texto amarelo mais escuro \*/

}

/\* Make the whole page take at least the full viewport height \*/

html,

body {

height: 100%;

margin: 0;

}

/\* Wrapper to push footer to the bottom \*/

.content-wrapper {

min-height: 100%;

display: flex;

flex-direction: column;

}

/\* Header styles \*/

header {

background-color: #333;

/\* Fundo escuro \*/

color: #ffdd00;

/\* Texto amarelo \*/

}

/\* Footer styles \*/

/\* Footer wrapper styles \*/

.footer-wrapper {

background-color: #f0e68c;

/\* Amarelo mais escuro \*/

width: 100%;

padding-top: 1rem;

padding-bottom: 1rem;

text-align: center;

}

/\* Estilo para espaçamento entre itens \*/

.footer-wrapper .col-md {

margin-bottom: 1.5rem;

}

</style>

</head>

<body>

<div class="content-wrapper">

<!-- Header -->

<header class="d-flex justify-content-center py-3">

<ul class="nav nav-pills">

<li class="nav-item"><a href="index.html" class="nav-link">Página Principal</a></li>

<li class=" nav-item"><a href="sobre.html" class="nav-link">Sobre</a></li>

<li class="nav-item"><a href="prevencao.html" class="nav-link">Prevenção</a></li>

<li class="nav-item"><a href="ajuda.html" class="nav-link">Ajuda</a></li>

<li class="nav-item"><a href="motivacao.html" class="nav-link active" aria-current="page">Motivação e

Depoimentos</a></li>

</ul>

</header>

<!-- Main content of the page -->

<main class="flex-grow-1">

<!-- Page content goes here -->

<div class="container">

<br><br>

<h1>Histórias de Superação - Setembro Amarelo</h1><br>

<p>No contexto do Setembro Amarelo, Jelena Chagas, estudante de medicina, compartilha sua trajetória de

superação da

depressão. Aos 25 anos, ela reflete sobre como enfrentou pensamentos autodepreciativos e momentos difíceis,

até

encontrar ferramentas como a meditação e o contato com a natureza para ajudá-la a se fortalecer. Jelena

destaca a

importância de procurar ajuda profissional, mesmo que o processo de recuperação tenha sido lento e desafiador.

<br><br>

<b>"Se você está mal, não desista e procure ajuda." – Jelena Chagas.</b>

<br><br>

Essa história foi originalmente publicada pelo Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto, e você pode

conferir mais detalhes no artigo completo <a

href="https://www.hsm.ce.gov.br/2020/09/04/setembro-amarelo-conheca-historias-de-pessoas-que-superaram-a-depressao/"

\_blank>aqui.</a>

</p>

<h2>História de Felipe</h2><br>

<p>Felipe enfrentou duas crises de depressão, ambas desencadeadas por perdas familiares. Embora o tratamento

psiquiátrico tenha ajudado, ele acredita que a fé religiosa foi o principal fator que o ajudou a superar a

doença. Segundo Felipe, ela lhe deu forças para lutar contra os pensamentos negativos e encontrar amor pela

vida novamente.

Leia o depoimento completo <a

href="https://www.tasaudavel.com.br/saude/eles-venceram-a-depressao-4-historias-de-quem-viveu-e-superou-a-tristeza-profunda/"

\_blank>aqui.</a></p>

</p>

<h2>História de Carlos</h2><br>

<p>Carlos, antes um profissional dedicado, passou a perceber que sua saúde mental estava se deteriorando. Ele

começou a evitar atividades que antes lhe davam prazer e sentia uma apatia crescente. Ao notar que sua

situação estava piorando, Carlos procurou ajuda de especialistas, incluindo um psiquiatra e um terapeuta. Após

ajustar o tratamento medicamentoso e com sessões regulares de terapia, ele conseguiu retomar seu equilíbrio

emocional. Hoje, Carlos aconselha que ninguém deve enfrentar esse tipo de sofrimento sozinho e que buscar

ajuda é essencial para a recuperação. <a

href="https://focosaude.com.br/vencendo-a-depressao-historias-reais-e-inspiradoras/" \_blank>aqui.</a></p><br>

</main>

<!-- Footer -->

<div class="footer-wrapper">

<footer class="py-3">

<div class="container">

<div class="row justify-content-center">

<div class="col-md">

<a href="/" class="d-flex align-items-center mb-3 link-body-emphasis text-decoration-none">

<svg class="bi me-2" width="40" height="32" role="img" aria-label="Bootstrap">

<use xlink:href="#bootstrap"></use>

</svg>

</a>

<strong class="d-block mb-3 text-body-secondary">Contribuintes</strong>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Ana Kesia</h5>

<!--Coloquem os links de suas redes sociais-->

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/AnaKesiaSantos/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/ana-kesia-santos-084030288"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/eu\_anakesia"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-md">

<h5>Juan</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/juan-tavares/" target="\_blank">GitHub</a>

</li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.linkedin.com/in/juan-tavares-21400724a"

target="\_blank">Linkedin</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://www.instagram.com/juan\_lirio01/"

target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="col-6 col-md">

<h5>Rodrigo</h5>

<ul class="list-unstyled text-small">

<li><a class="text-body-secondary" href="https://github.com/Umrods/" target="\_blank">GitHub</a></li>

<li><a class="text-body-secondary" href="https://instagram.com.br/umrods/" target="\_blank">Instagram</a>

</li>

</ul>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

</div>

</footer>

</div>

</div>

<!-- Bootstrap JS -->

<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>

</body>

</html>