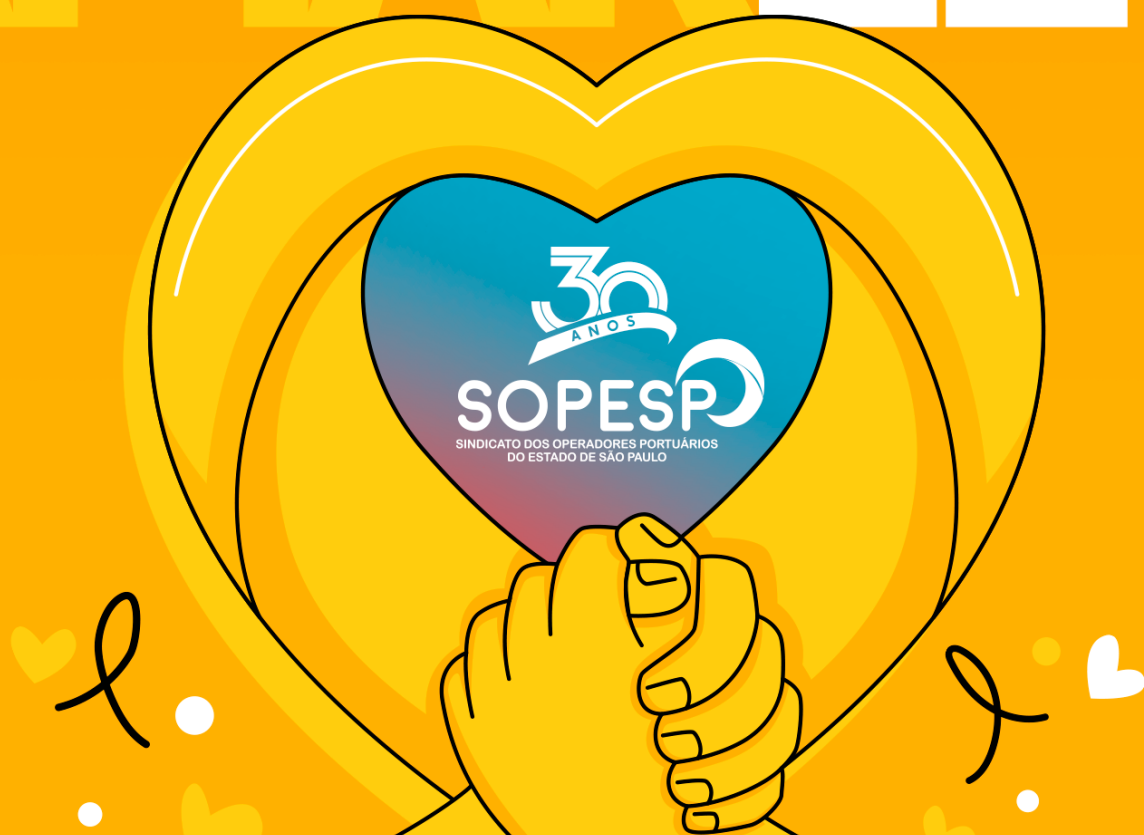


S E T E M B R O

AMARELO



O QUE É O SETEMBRO AMARELO?

ORIGEM

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização criada no Brasil em 2015.

OBJETIVO

Seu propósito é sensibilizar a sociedade para a realidade do suicídio e promover a prevenção.

SUICÍDIO EM NUMEROS

DADOS GLOBAIS

O suicídio é um problema global, com uma morte a cada 40 segundos.

FATORES DE RISCO

Explore os principais fatores de risco, como transtornos mentais, histórico de tentativas, entre outros.

SETEMBROAMARELOSOPESP



SINAIS DE ALERTA

COMPORTAMENTAIS

Mudanças abruptas no comportamento, como isolamento social, doações de pertences, ou aumento do consumo de álcool e drogas.

EMOCIONAIS

Expressão de desesperança, tristeza profunda, raiva, ansiedade intensa.

FÍSICOS

Insônia, perda de apetite, fadiga extrema.

COMO AJUDAR

CONVERSE

Abra um espaço seguro para conversar. Escute atentamente e sem julgamentos.

SEJA EMPÁTICO

Demonstre compreensão e empatia pelas emoções da pessoa.

OFEREÇA AJUDA PROFISSIONAL

Incentive a busca por um psicólogo ou psiquiatra.

NÃO DEIXE A PESSOA SOZINHA

Fique ao lado dela e procure apoio de amigos e familiares.

SETEMBROAMARELOSOPESP



PREVENÇÃO

CONSCIENTIZAÇÃO

Promova eventos e ações de conscientização sobre o tema.

EDUCAÇÃO

Ofereça palestras e workshops sobre saúde mental e prevenção ao suicídio.

POLÍTICAS DE SAÚDE MENTAL

Defenda políticas que garantam tratamento acessível e de qualidade.

RECURSOS ÚTEIS

ONDE BUSCAR AJUDA

CAPS e Unidades Básicas de Saúde
(Saúde da família, Postos e Centros de Saúde);
UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais;

CVV

Centro de Valorização da Vida
188 (ligação gratuita)

Sites

setembroamarelo.com
cvv.org.br

SETEMBROAMARELOSOPESP

