



Setembro Amarelo 2025: Sua Luta Importa!

Descubra como a UFRJ e CPST Macaé promovem o acolhimento e a esperança. Passe para o lado e saiba mais!



Elaborador:

Mateus Miranda Pessanha

Técnico de Enfermagem

CPST Macaé

O que é o Setembro Amarelo?

O Setembro Amarelo é um movimento global de conscientização e prevenção ao suicídio. No Brasil, ele busca quebrar tabus, promover o diálogo e oferecer apoio a quem precisa.

Mês de Prevenção

Setembro é dedicado à vida e à saúde mental.

Diálogo Aberto

Incentiva conversas sobre saúde mental sem estigma.



Sua importância no Brasil

Com a crescente preocupação com a saúde mental, a campanha no Brasil se tornou vital para informar, acolher e direcionar pessoas a redes de apoio essenciais. Unidos, podemos transformar vidas.

Sinais de Alerta: Fique Atento!

Identificar os sinais de sofrimento mental é o primeiro passo para oferecer ajuda. Não ignore as mudanças e comportamentos que indicam que algo não vai bem.

1

Mudanças Comportamentais

Irritabilidade, apatia, alteração no sono ou apetite.

2

Isolamento Social

Afasta-se de amigos e atividades que antes gostava.

3

Desesperança

Sentimento de vazio, falta de perspectiva para o futuro.

Como Acolher Alguém em Sofrimento

Oferecer apoio pode ser mais simples do que parece. Sua presença e escuta são poderosas. Lembre-se: você não está sozinho nessa jornada de acolhimento.

01

Ouça Atentamente

Sem julgamentos, apenas esteja presente.

02

Valide os Sentimentos

Diga que compreende a dor da pessoa.

03

Ofereça Ajuda Prática

Sugira procurar um profissional ou rede de apoio.

Rede de Apoio: Você Não Está Sozinho

Existem diversas instituições e serviços prontos para oferecer suporte. Busque ajuda e compartilhe esses contatos com quem precisa.

CVV (Centro de Valorização da Vida)

Ligue 188 para apoio emocional e prevenção do suicídio.

CAPS (Centros de Atenção Psicossocial)

Serviços de saúde mental públicos e locais.

Rede de Apoio: UFRJ e CPST Macaé

A UFRJ e o CPST Macaé estão comprometidos com a saúde mental de suas comunidades. Conheça nossos serviços e como podemos ajudar.

CPST Macaé

Serviço de Apoio à Saúde do Trabalhador de Macaé.

UFRJ

Serviços de saúde mental e acolhimento para estudantes e servidores.



Recursos Confiáveis

A informação é uma ferramenta poderosa na prevenção. Acesse fontes seguras e compartilhe conhecimento de qualidade.

- **OMS** (Organização Mundial da Saúde)
- **Ministério da Saúde** (Brasil)
- **Associação Brasileira de Psiquiatria**
- **CVV** (Centro de Valorização da Vida)



Juntos pela Vida

Sua participação faz a diferença. Cada conversa, cada gesto de acolhimento fortalece a nossa rede de apoio.

"Falar é a melhor solução. A vida sempre vale a pena!"

Compartilhe Esperança

Este Setembro Amarelo, seja um agente de transformação. Compartilhe esta mensagem e ajude a construir um futuro com mais acolhimento e menos estigma.

Tem perguntas? Deixe seu comentário!

**#SetembroAmarelo #SaudeMental #UFRJ
#CPSTMacaé #PrevençãoAoSuicídio**

Curta, comente e compartilhe!

