Setembro
Amarelo:

cuidar e prevenir

você não está só

Esse e-book tem como propósito, assim como a campanha de **Setembro Amarelo**, trazer uma reflexão sobre saúde mental no Brasil.

Todos os dados apresentados foram extraídos de fontes oficiais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), Gov.br, Ministério da Saúde, entre outros.

O nosso comitê de diversidade, equidade e inclusão tem como princípio oferecer materiais gratuitos acerca de temas relacionados aos cinco principais pilares discutidos dentro do comitê: gênero, gerações, LGBTQIAPN, pessoas com deficiência e origens.

Em caso de ajuda, busque o **Centro de Valorização da Vida**.

188 (ligação gratuita, disponível 24 horas por dia)
www.cvv.org.br
atendimento@cvv.org.br

sumário
o que você verá neste e-book

4 O que é o **Setembro Amarelo**?

6 **Por que** essa campanha é importante?

8 Entenda mais sobre doenças/Transtornos **mentais**

12 **Dados**

15 RH: como promover a **campanha internamente**

17 Dica **cultural**

19 **Emergências** e Atendimento imediato

21 Conheça outros projetos **Perroni**

22 Perroni **Inclui**

O que é o **Setembro Amarelo**?

Setembro Amarelo é uma campanha nacional de conscientização sobre a prevenção do suicídio, promovida no Brasil desde 2014. A iniciativa é uma colaboração entre a **Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)**, o **Conselho Federal de Medicina (CFM)** e o **Centro de Valorização da Vida (CVV)**. Durante todo o mês de setembro, diversas ações e atividades são realizadas em todo o país com o objetivo de sensibilizar a sociedade, reduzir o estigma em torno do tema e oferecer apoio a quem está passando por momentos difíceis.

O suicídio é uma questão de saúde pública que atinge milhões de pessoas no mundo todo. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos, o que equivale a **uma morte a cada 40 segundos**. No Brasil, a cada 45 minutos uma pessoa tira a própria vida. Esses números alarmantes reforçam a importância de falar abertamente sobre o assunto, oferecendo informação, acolhimento e apoio.

O Setembro Amarelo é um convite à reflexão e à ação. É um momento para promover o diálogo sobre saúde mental, identificar sinais de alerta e compartilhar recursos disponíveis para prevenção. A campanha destaca a importância do apoio emocional, do acompanhamento profissional e da rede de suporte social para aqueles que enfrentam pensamentos suicidas.

O Setembro Amarelo nos lembra que falar é a melhor solução e que, juntos, podemos fazer a diferença.

Por que essa campanha é **importante**?

Conscientização e Educação: Setembro Amarelo promove a conscientização sobre o suicídio e as doenças mentais, educando a população sobre sinais de alerta, fatores de risco e maneiras de ajudar. Ao aumentar o conhecimento, a campanha busca reduzir o estigma que muitas vezes impede as pessoas de buscar ajuda.

Prevenção e Intervenção: através de palestras, eventos, distribuição de materiais informativos e campanhas nas redes sociais, a iniciativa promove a prevenção e a intervenção precoce. Saber identificar sinais de sofrimento em si mesmo e nos outros pode ser crucial para a prevenção do suicídio.

Apoio e Acolhimento: o Setembro Amarelo destaca a importância do apoio emocional e do acolhimento. Promover um ambiente onde as pessoas se sintam seguras para falar sobre seus sentimentos e dificuldades pode ser um passo essencial para evitar tragédias. A campanha também ressalta a disponibilidade de recursos como o Centro de Valorização da Vida (CVV), que oferece suporte gratuito e confidencial.

Políticas públicas e Investimento em saúde mental: a campanha também chama a atenção para a necessidade de políticas públicas eficazes e do investimento em serviços de saúde mental. Através de uma abordagem integrada que envolve governo, instituições de saúde, escolas e a comunidade, é possível criar uma rede de suporte mais robusta e acessível para todos.

Sensibilização e Empatia: Setembro Amarelo nos lembra da importância da empatia e do cuidado com o próximo. Pequenos gestos de apoio e compreensão podem fazer uma grande diferença na vida de alguém que está sofrendo.

entenda mais sobre

Doenças/Transtornos mentais

Depressão: caracteriza-se por sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesse em atividades, mudanças no apetite e no sono, e falta de energia.

Transtorno Bipolar: envolve mudanças extremas de humor, com períodos de mania (euforia, alta energia) e depressão (tristeza, falta de energia).

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): desenvolve-se após a exposição a um evento traumático e inclui flashbacks, pesadelos e ansiedade severa.

Ansiedade: inclui uma série de transtornos, como o transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobias e transtorno de ansiedade social, caracterizados por preocupação excessiva, medo e tensão.

Esquizofrenia: um transtorno grave que afeta a capacidade de pensar, sentir e comportar-se de maneira clara, muitas vezes acompanhada de alucinações e delírios.

entenda mais sobre

Doenças/Transtornos mentais

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC): caracterizado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos repetitivos.

Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): caracterizado por falta de atenção, hiperatividade e impulsividade.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): desenvolve-se após a exposição a um evento traumático e inclui flashbacks, pesadelhos e ansiedade severa.

Transtornos Alimentares: incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar, que envolvem comportamentos alimentares extremos e prejudiciais.

Transtorno de Personalidade Borderline (TPB): envolve instabilidade nos relacionamentos, autoimagem distorcida e emoções intensas e instáveis.

entenda mais sobre

Doenças/Transtornos mentais

Transtorno de Personalidade Antissocial: caracterizado por desrespeito pelos direitos dos outros, comportamento impulsivo e ausência de remorso.

Transtornos Psicóticos: além da esquizofrenia, incluem outros transtornos que envolvem perda de contato com a realidade.

Transtornos de Humor: incluem a depressão maior e a distimia, caracterizadas por alterações persistentes no humor.

Burnout: Reconhecido pela OMS como uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por sentimentos de exaustão, cinismo ou distanciamento mental do trabalho, e redução da eficácia profissional.

FALAR CURA

FALAR CURA

Notas

Pra você se lembrar

Sua jornada é um testemunho de sua força.

🌻🎗️

FALAR CURA

FALAR CURA

Dados

3 milhões

O **Centro de Valorização da Vida (CVV)**, uma das principais entidades envolvidas na campanha Setembro Amarelo, realiza mais de **3 milhões de atendimentos** anuais, oferecendo apoio emocional gratuito e sigiloso a pessoas que precisam conversar e desabafar.

De acordo com o Ministério da Saúde, o Brasil registra cerca de **14 mil mortes por suicídio anualmente**. Isso representa uma média de 38 pessoas que tiram a própria vida por dia.

O suicídio é a **quarta maior** causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no Brasil, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Estatísticas mostram que os homens são mais propensos a cometer suicídio do que as mulheres. No Brasil, a taxa de suicídio entre homens é aproximadamente **quatro vezes maior** do que entre mulheres.

Entre os fatores de risco identificados, destacam-se doenças/transtornos mentais (como depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia), abuso de substâncias, histórico de tentativas de suicídio, além de situações de violência, abusos e isolamento social.

Durante o Setembro Amarelo, várias ações são realizadas para promover a conscientização, como palestras, eventos educativos, iluminação de prédios públicos na cor amarela, campanhas nas redes sociais e distribuição de materiais informativos.

Essas estatísticas sublinham a importância de continuar fortalecendo as iniciativas de prevenção ao suicídio, promovendo a saúde mental e criando uma rede de apoio robusta.

Falar pode **salvar**.

TALVEZ VOCÊ
REALMENTE
PRECISE
DE MENOS
TAREFAS
POR DIA.

RH: como promover a campanha internamente

Palestras e Workshops

Convidar especialistas em saúde mental para falar sobre a importância da prevenção do suicídio, sinais de alerta e como oferecer apoio.

Sessões de terapia e Aconselhamento

Oferecer sessões de terapia ou aconselhamento psicológico gratuitas ou subsidiadas para os colaboradores.

Distribuição de materiais informativos

Criar e distribuir folhetos, e-books, newsletters e pôsteres que abordem a importância da saúde mental, sinais de depressão e onde buscar ajuda.

Campanhas de sensibilização internas

Organizar campanhas de comunicação interna com vídeos, e-mails e mensagens de apoio destacando a importância da saúde mental.

Treinamento de liderança

Treinar gestores e líderes para reconhecer sinais de sofrimento mental; para abordar o assunto de forma sensível e eficaz com suas equipes.

Criação de grupos de apoio

Estabelecer grupos de apoio onde os colaboradores possam compartilhar experiências e receber apoio emocional de colegas.

Atividades de bem-estar

Promover atividades de bem-estar, como meditação, ioga, exercícios físicos e outras práticas que ajudam a reduzir o estresse.

Espaços de descompressão

Criar espaços no ambiente de trabalho onde os colaboradores possam relaxar e descomprimir durante o dia.

Programa de mentoria

Implementar um programa de mentoria onde colaboradores mais experientes podem apoiar e orientar aqueles que estão passando por momentos difíceis.

Dias de saúde mental

Permitir que os colaboradores tirem dias de folga dedicados ao cuidado da saúde mental, sem a necessidade de justificar com um atestado médico.

Parcerias com instituições de saúde mental

Estabelecer parcerias com clínicas, psicólogos e instituições de saúde mental para oferecer apoio contínuo aos colaboradores.

Linhas de apoio e recursos

Disponibilizar números de linhas de apoio e recursos sobre onde os colaboradores podem buscar ajuda, tanto internamente quanto externamente.

Eventos de integração e convivência

Organizar eventos sociais que promovam a integração e o fortalecimento dos laços entre os colaboradores, criando um ambiente de trabalho mais acolhedor.

Avaliações de saúde mental

Realizar avaliações regulares de saúde mental para monitorar o bem-estar dos colaboradores e identificar precocemente possíveis problemas.

Campanhas nas Redes Sociais

Utilizar as redes sociais da empresa para compartilhar informações e conscientizar sobre a importância da saúde mental e a prevenção ao suicídio.

Livros sobre o assunto

O Demônio do Meio-Dia: uma anatomia da depressão

Este livro oferece uma exploração detalhada e pessoal sobre a depressão, promovendo uma melhor compreensão e empatia.

Razões para continuar vivo

Uma narrativa pessoal sobre a luta contra a depressão e ansiedade, proporcionando esperança e inspiração para aqueles que enfrentam esses desafios.

Quando tudo se desfaz

Um guia de autoajuda que oferece sabedoria e técnicas de mindfulness para lidar com a dor e o sofrimento.

Filmes sobre o assunto

As vantagens de ser invisível

A história de um adolescente que enfrenta traumas e lutas internas, encontrando apoio e compreensão em novos amigos.

O **lado bom** da vida

Um filme que aborda o transtorno bipolar e a recuperação emocional, enfatizando a importância da família, amigos e a busca por um propósito.

Sociedade dos **poetas** mortos

Um filme que, embora tenha momentos de tristeza, promove a importância de viver a vida plenamente e valorizar a expressão individual.

Emergências e Atendimento imediato

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Telefone: 188
Site: www.cvv.org.br
E-mail: atendimento@cvv.org.br

Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)

Telefone: 192

Corpo de Bombeiros

Telefone: 193

Serviços de saúde mental

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)

Presente em diversas cidades do Brasil. Verifique a unidade mais próxima em sua região.

UBS (Unidade Básica de Saúde)

Atendimento psicológico e psiquiátrico em diversas regiões.

Recursos Online

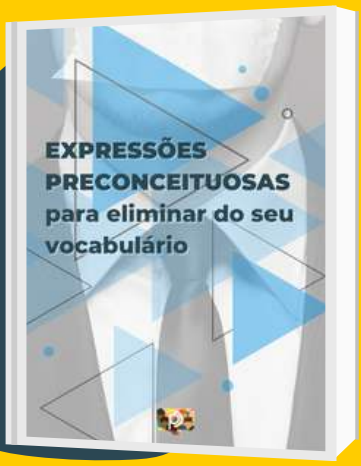
Telessaúde Brasil Redes

Plataformas de atendimento psicológico online

Doctoralia, Zenklub, Vittude, Psicologia Viva

não tenha medo de
pedir ajuda

Conheça outros materiais feitos pelo nosso comitê



Clique **aqui**!

Clique **aqui**!

Perroni Inclui

O Perroni Inclui tem como objetivo oferecer mentorias gratuitas a profissionais jurídicos pertencentes a grupos minorizados. O projeto, que conta com a expertise de nossas consultorias, busca auxiliar essas pessoas com questões relacionadas ao currículo, LinkedIn, postura em entrevistas, como se posicionar no mercado e se destacar, entre outros.

Quer conhecer mais sobre o projeto?

Clique **aqui**!

perroni

Setembro Amarelo:

cuidar e prevenir

Perroni Consultoria, 2024.

Clique aqui e conheça mais sobre a Perroni