

# SETEMBRO AMARAELO



**Setembro  
Amarelo**



**Saúde Mental e  
Trabalho**



**Mitos**



**Como  
ajudar?**



**O que  
não fazer?**



**Pedindo  
ajuda**

# Setembro Amarelo



A campanha foi criada em 2015 pelo **Centro de Valorização da Vida (CVV)** e tem o objetivo de promover a prevenção do suicídio através da conscientização e discussão do tema.

Existem muitos tabus envolvendo o suicídio, o que cria margem para invenções e interpretações erradas das causas e sintomas.

Os suicídios são evitáveis, portanto é necessário falar sobre e tornar de conhecimento público que existem sintomas, tratamento e formas de ajudar.

Fonte: [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

# Saúde Mental e Trabalho

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), um ambiente de trabalho que não é agradável para o trabalhador é um dos principais causadores e potencializadores de doenças físicas e mentais. Sem falar que depressão e ansiedade são as doenças mentais que mais atingem a população mundial.

As pessoas passam grande parte de seu tempo no local de trabalho. E hoje já sabemos que as relações interpessoais nesse ambiente têm impacto sobre a saúde mental.

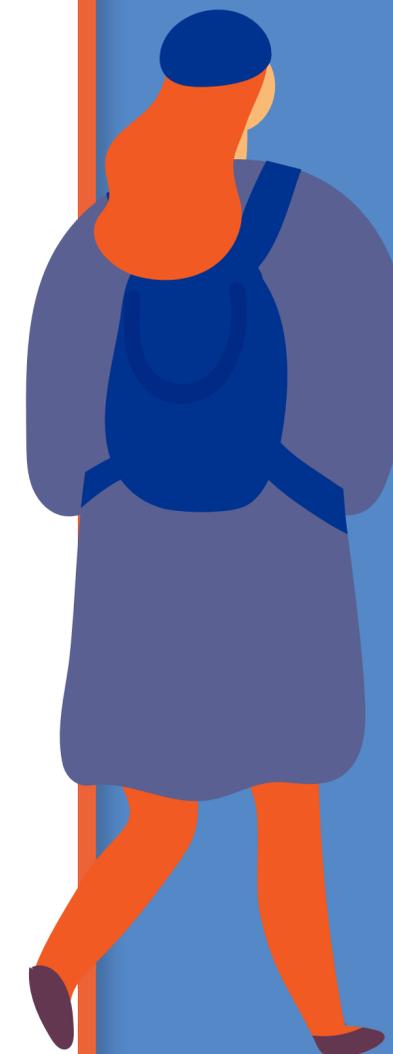
Aspectos relacionais importantes como escuta, encaminhamento, e áreas da organização que oferecem apoio aos colaboradores contribuem para o equilíbrio emocional de todos.

## **DICAS:**

**Incentivo à construção de bons hábitos;**

**Recursos de enfrentamento saudável aos conflitos;**

**Vantagens do clima organizacional aberto e com disponibilidade ao diálogo.**



# Mitos



- . Falar sobre depressão faz com que ela piore.
- . Depressão é falta de Deus.
- . Depressão é mimimi.
- . Se ocupasse a mente não estaria com depressão.
- . Falta do que fazer.
- . A pessoa que pensa em suicídio não ameaça ou fala sobre o assunto.
- . Pessoas que falam sobre suicídio só querem chamar a atenção.
- . O suicídio é hereditário.

# Como ajudar?



**Fique atento a comentários do tipo:**

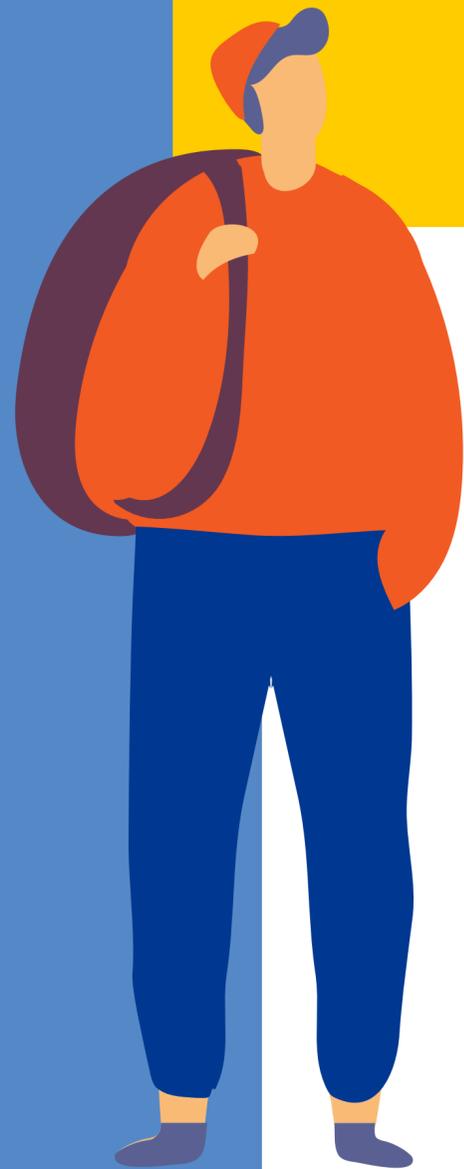
"Vou desaparecer"; "Vou deixar vocês em paz"; "Eu queria poder dormir e nunca mais acordar"; "É inútil tentar fazer algo para mudar."

Ofereça ajuda: pergunte se você pode fazer algo para ajudar – isso pode incentivar a pessoa a desabafar.

Seja um bom ouvinte: tenha empatia, ouça o que a pessoa tem a dizer sem julgar ou tentar avaliar.

**RESPEITAR O QUE O OUTRO SENTE FAZ A DIFERENÇA. OUÇA COM EMPATIA.**

# O que não fazer?



**CONDENAR OU JULGAR.**

**BANALIZAR OU DIMINUIR.**

**OPINAR.**

**DAR SERMÃO.**

**FALAR FRASES DE INCENTIVO AO SUICÍDIO.**

# Pedindo ajuda



**FALAR SOBRE O QUE SENTE NÃO É FRESCURA. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.**

Converse com alguém em que você confie.  
Não hesite em pedir ajuda – você pode precisar de alguém que lhe acompanhe e lhe auxilie a entrar em contato com os serviços de suporte.

**ONDE BUSCAR AJUDA?  
DIGA SIM A VIDA. BUSQUE AJUDA.**

CAPS e Unidades Básicas de Saúde

CVV: telefone 188 (ligação gratuita),  
chat e e-mail pelo [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

Emergência: SAMU 192, UPA,  
Pronto-Socorro e Hospitais.

# Referências:

CVV. Por que falar é a melhor solução? Disponível em:  
<https://www.cvv.org.br/blog/porque-falar-e-melhor-solucao/>. Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Quando a vida está por um fio, falar é a melhor solução. Disponível em:  
<https://www.cvv.org.br/blog/quando-a-vida-esta-por-um-fio-falar-e-a-melhor-solucao/>.  
Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Setembro Amarelo: como cada um de nós pode ajudar a prevenir o suicídio. Disponível em:  
<https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-como-cada-um-de-nos-pode-ajudar-a-prevenir-o-suicidio/>. Acesso em: 26 de agosto de 2020.

CVV. Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio. Disponível em:  
<https://www.cvv.org.br/blog/setembro-amarelo-mes-de-prevencao-do-suicidio/>.  
Acesso em: 26 de agosto de 2020.

SETEMBRO AMARELO. Prevenção. Disponível em:  
<https://www.setembroamarelo.org.br/prevencao/>. Acesso em: 26 de agosto de 2020.

