



setembro amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

UM MÊS DE CUIDADO E COMPREENSÃO

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção ao suicídio, e é um chamado global à reflexão e ação em prol da saúde mental. Durante este mês, buscamos conscientizar sobre problemas psicológicos, incentivamos o diálogo, a busca por profissionais e unimos esforços para compreender a importância de cuidar da saúde mental, e apoiar aqueles que enfrentam problemas psicológicos.

Saúde Mental

A saúde mental é um pilar vital do nosso bem-estar. O Setembro Amarelo proporciona visibilidade para desmistificar sobre o tema do suicídio, e de problemas psicológicos no geral, promovendo compaixão, solidariedade, escuta e formas de se cuidar.



Sinais e prevenção:

Vivemos em uma era de constantes demandas. É importante e necessário reconhecer que enfrentar dificuldades emocionais é comum na experiência humana.



Sinais de sofrimento emocional podem incluir: mudanças de comportamento; isolamento; desejo de morrer; tristeza extrema; sentimento de dor insuportável; autolesão; discurso de despedida; sono excessivo; aumento no uso de substâncias; comportamentos de se colocar em risco; diferença no apetite;

A saúde mental é tão crucial quanto a física, e merece nossa atenção regular.

A **prevenção** se faz através do cuidado à saúde mental realizando coisas como:

- 1)** práticas de autocuidado: exercícios físicos; alimentação equilibrada; fazer atividades prazerosas e relaxantes; ter tempo de qualidade com pessoas especiais; compartilhar sobre seus sentimentos
- 2)** busca por ajuda profissional de um psicólogo: profissional qualificado para oferecer suporte
- 3)** sono de qualidade: uma pessoa adulta precisa dormir em média 8 horas



Pequenas ações diárias fazem a diferença.

Lembre-se: buscar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.

ALGUMAS INSTITUIÇÕES PODEM TE AJUDAR NESSE PROCESSO:

- Clínica Escola de Psicologia PUC-Campinas: (19)3343-6846
- Clínica de Psicologia USF: (19)3779-3327
- Clínica de Psicologia UNIP: (19)3776-4001
- Serviço de Psicologia Aplicada UNISAL: (19)99873-4326
- Pode falar: www.podefalar.org.br
- Programa Auto-Estima: www.autoestima.sp.gov.br

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA 24h: LIGUE 188