

# SETEMBRO AMARELO

**Mês de Prevenção ao Suicídio**

*Falar é a melhor solução. Valorize a vida.*

## O que é o Setembro Amarelo?

É a maior campanha de prevenção ao suicídio do país. O objetivo é quebrar o tabu, falar abertamente sobre o tema e mostrar que pedir ajuda é possível — e necessário.

## Por que falar sobre isso?

O sofrimento emocional pode atingir qualquer pessoa. Falar, ouvir e acolher salva vidas. No trabalho, um colega atento pode fazer toda a diferença.

## Sinais de alerta

- Frases de desesperança ("nada vale a pena", "queria sumir")
- Mudança brusca de comportamento e isolamento
- Desânimo profundo, alterações no sono e no apetite
- Despedir-se das pessoas ou doar pertences

## Como ajudar alguém

- Ouça sem julgar e sem dar lições
- Leve a sério qualquer sinal e pergunte com cuidado
- Ofereça companhia e ajude a buscar apoio profissional
- Não deixe a pessoa sozinha em momentos de crise

### Onde buscar ajuda (24h)

- CVV — Centro de Valorização da Vida: 188 (gratuito, 24h) · [cvv.org.br](http://cvv.org.br)
- Emergência: SAMU 192 · CAPS mais próximo (SUS)
- Em risco imediato, procure o pronto-socorro mais próximo

## A CONSETT cuida da saúde da sua empresa

Realizamos as campanhas e ações de promoção da saúde exigidas pelas NRs, além de PGR, laudos, treinamentos e a avaliação dos riscos psicossociais (NR-01).

**WhatsApp: (34) 98847-2228**

**Site: [consett.com.br](http://consett.com.br)**