

DDS

SETEMBRO AMARELO

SAÚDE MENTAL, PREVENÇÃO E VALORIZAÇÃO DA VIDA

Falar sobre saúde mental também é uma forma de cuidar das pessoas e de fortalecer o nosso ambiente de trabalho.

Você não está sozinho!

Cuidar da sua saúde mental também é prevenir riscos!



PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

Saúde mental é um direito de todos!

POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

O suicídio é um problema de saúde pública que pode afetar pessoas de diferentes idades e condições sociais. O estigma e o medo de julgamentos muitas vezes dificultam a busca por ajuda. Falar sobre o tema é quebrar tabus, informar e salvar vidas.

A informação é uma grande aliada na prevenção!



Mais conscientização



Mais diálogo



Mais vidas preservadas

SINAIS DE QUE ALGUÉM PODE PRECISAR DE APOIO

Os sinais abaixo não confirmam, por si só, uma situação de risco, mas merecem atenção e acolhimento:



Isolamento e afastamento de familiares ou colegas.



Mudanças marcantes de hábitos.



Perda de interesse por atividades antes apreciadas.



Alterações no sono e no apetite.



Piora do desempenho no trabalho.



Falas que expressem desejo de desaparecer ou de não estar vivo.

COMO AGIR COM RESPEITO E EMPATIA?



- ✓ Ouça sem críticas.
- ✓ Demonstre interesse genuíno.
- ✓ Incentive a pessoa a procurar ajuda profissional.
- ✓ Respeite a privacidade e evite exposição.
- ✓ Evite frases que minimizem o sofrimento.



Um simples gesto de atenção pode fazer toda a diferença!

ONDE BUSCAR AJUDA?



Centro de Valorização da Vida (CVV)
Apoio emocional gratuito, 24 horas por dia.

COMO VAI VOCÊ?

Ligue 188



EM CASO DE EMERGÊNCIA

Se houver risco imediato de vida, procure atendimento de urgência ou acione o SAMU.

192

CUIDAR TAMBÉM É PREVENIR

No ambiente de trabalho, podemos construir um espaço mais acolhedor e seguro:



Estimule o diálogo e o apoio entre colegas.



Participe de ações de conscientização (como palestras e campanhas).



Esteja atento aos sinais de sofrimento.



Cuide da sua saúde mental.

Juntos por um ambiente de trabalho mais saudável!

PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

SETEMBRO AMARELO | Falar é o primeiro passo. Ouvir é um gesto de cuidado. Prevenir é salvar vidas!