



- Falta de apoio social;
- Impulsividade, principalmente entre jovens e adolescentes
- Dependência de álcool e outras drogas.

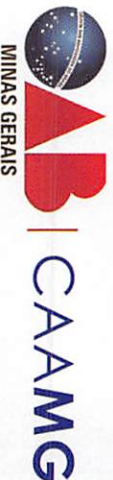
Fatores de risco

- Conflitos familiares,
- Exclusão em razão de raça, crença, orientação sexual
- Sentimentos constantes de angústia e desesperanças;

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Essa cartilha, elaborada pela OAB DIVINÓPOLIS, tem o objetivo de divulgar a Campanha Setembro Amarelo, mês de valorização da Vida, e contribuir com orientações básicas sobre Saúde Mental. Juntos somos mais fortes. Falar é a melhor opção.

REALIZAÇÃO



Fonte: www.setembroamarelo.com.br e www.saude.gov.br

Setembro Amarelo

Mês de Valorização da VIDA

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES BÁSICAS SOBRE SAÚDE MENTAL



O que é Setembro Amarelo?

- Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2015.
- O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio dirigindo seu carro amarelo, em 1994.
- O mês de setembro foi escolhido para a campanha pois desde 2003 o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

Fatores protetivos para a saúde mental

- Buscar o autoconhecimento;
- Fortalecer os vínculos afetivos com familiares e amigos;
- Focar na solução dos problemas;
- Meditação e concentração no momento presente;
- Atividade física;
- Alimentação natural;
- Sono regular;
- Criar hábitos culturais (leitura, música, dança)
- Contato com a natureza;
- Aceitar tratamento e ajuda profissional;

Como ajudar?

- Prestar atenção aos sinais de isolamento e tristeza;
- Ouvir atentamente o outro;
- Acolher, sem julgar e minimizar os sentimentos;
- Incentivar a procura de um profissional especializado;



Onde procurar ajuda?

- Centro de Valorização da Vida

Ligue 188

Disponível 24 horas por telefone e no chat nos horários:

2ª à 5ª – 09h às 01h

6ª feira – 15h às 01h

Sábado – 14h às 01h

Domingo – 17h às 01h

Rede municipal de Saúde

- Centro de Atenção Psicossocial: CAPS III

Rua Governador Magalhães Pinto, 1215, bairro Espírito Santo – 3229-6050
Atendimento de 07h às 19h

- CAPSi Cidadã Viana (Centro de Atenção Psicossocial infanto juvenil)
R. Afrânio Peixoto, 911
Catalão. 3229-6053
Atendimento 2ª à 6ª 8h às 18h

- Unidade de Saúde de sua região.

