



SETEMBRO AMARELO

Mês da prevenção ao suicídio

Ouvir é ajudar!

Alguns Fatores de Risco à Saúde Mental

Produzir o tempo todo

Excesso de demandas

Ritmo acelerado

Falta de tempo



Sensação de insuficiência

Esgotamento

Ansiedade

Depressão

Fatores de Proteção à Saúde

CORPO

ATIVIDADE FÍSICA
SONO DE QUALIDADE
BOA ALIMENTAÇÃO
AJUDA ESPECIALIZADA

EMOCIONAL

AUTOCONHECIMENTO
GERENCIAMENTO DAS EMOÇÕES
AJUDA ESPECIALIZADA

SOCIAL

BONS RELACIONAMENTOS

ESPIRITUAL

CONEXÃO COM ALGO MAIOR
SENTIDO DE VIDA
VALORES

EU
(AUTOCUIDADO)

