

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Falar é a melhor solução. Doe vida, espalhe esperança!

A vida é o nosso bem mais precioso. Um gesto de acolhimento, uma palavra amiga e um ouvido atento podem salvar vidas. Doe sangue, doe esperança!

⚠ SINAIS DE ALERTA

- Isolamento e afastamento das pessoas.
- Tristeza constante e falta de esperança.
- Mudanças no sono, apetite e comportamento.
- Fala sobre morrer ou desejo de desistir.
- Perda de interesse por atividades diárias.

🤝 COMO AJUDAR?

- Escute sem julgar.
- Mostre que você se importa.
- Incentive a buscar ajuda profissional.
- Esteja presente e ofereça apoio.
- Em casos de risco, procure ajuda imediata.

🩸 DOE VIDA: DOAÇÃO DE SANGUE

UM ATO DE EMPATIA QUE TRANSFORMA!

Seu gesto pode dar uma nova chance de vida.
O sangue doado leva esperança a quem está lutando.
Pequenas atitudes têm grande impacto!

💖 VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

Muitas pessoas passam por momentos difíceis, mas há sempre uma saída.
Conversar é o primeiro passo para aliviar a dor e encontrar novos caminhos.
Pale com alguém de confiança. Peça ajuda. Permita-se ser cuidado.

💖 SUA VIDA IMPORTA. SUA ATITUDE TAMBÉM!

Pequenos gestos podem fazer uma enorme diferença. Seja luz na vida de alguém.
Valorize a vida todos os dias!

💖 DOE REGULARMENTE

🛡 INCENTIVE SEGURO

📅 SETEMBRO DE 2026

📞 ONDE BUSCAR AJUDA?

- Centro de Valorização da Vida (CVV) – 188 (24h)
Apoio emocional gratuito e sigiloso.
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)
Atendimento psicológico e assistência multiprofissional.
- CAPS – Centros de Atenção Psicossocial
Acolhimento e tratamento especializado.
- Emergência – SAMU 192 / Bombeiros 193
Em situações de risco, não hesite. Peça ajuda!

💓 DICAS DE AUTOCUIDADO

- Converse com alguém de confiança.
- Pratique atividades que te dão prazer.
- Cuide da alimentação e do sono.
- Reserve um tempo para você.
- Peça ajuda, não enfrente sozinho.

👤 QUEM PODE DOAR?

- Ter entre 16 e 69 anos.
(Menores de 18 anos precisam de autorização.)
- Estar em boas condições de saúde.
- Pesar mais de 50 kg.
- Estar alimentado (evitar gordura nas 3h que antecedem a doação).
- Apresentar documento oficial com foto.

PARTICIPE DAS AÇÕES



Rodas de
conversa
e palestras



Distribuição
de materiais
informativos



Atividades de
acolhimento
e integração



Campanhas de
valorização da vida
e do bem-estar

🎗 SETEMBRO AMARELO É TODOS OS DIAS!

A prevenção ao suicídio é responsabilidade de todos nós.
Ao falar sobre o tema, quebramos tabus e salvamos vidas.
Seja um agente de transformação. Fale, acolha e inspire esperança!

Falar pode salvar. Escutar pode mudar. Acolher faz a diferença.