

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

*Cuidando da saúde mental*

SETEMBRO  
AMARELO

**Mês de  
Conscientização  
e Prevenção do  
Suicídio**



**10 DE SETEMBRO - DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

## ***A importância da conversa e do diálogo***

Em momentos difíceis, diante de um intenso sofrimento psíquico, é comum o isolamento e a sensação de incapacidade para encontrar soluções para as questões vivenciadas.

Compartilhar as dúvidas, as inseguranças e os receios por meio de uma conversa respeitosa, com o intuito de estabelecer um diálogo cuidadoso no qual a pessoa sinta-se acolhida e reconhecida em sua dor, pode transformar essa experiência.

Um passo importante é pedir ajuda à uma pessoa da sua confiança. Familiares, amigos, profissionais de saúde, colegas de trabalho e professores podem fazer parte da sua rede de apoio.

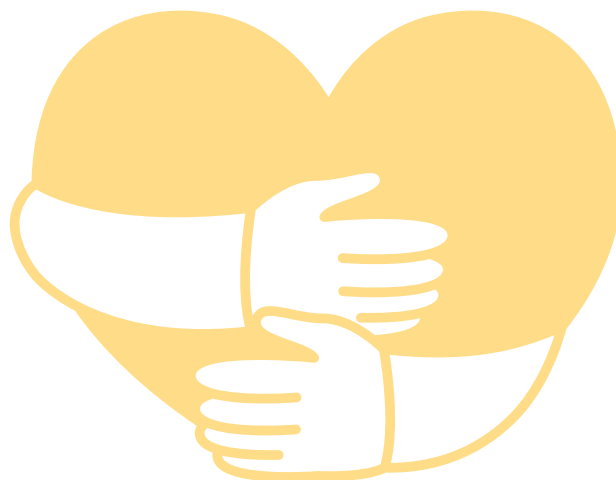
É possível também contar com essa colaboração através de um serviço voluntário gratuito desenvolvido pelo Centro de Valorização da Vida - CVV. Essa instituição oferece apoio emocional para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato.

**Converse com um voluntário do CVV gratuitamente, 24 horas por dia, através do telefone 188, por e-mail, por chat ou em postos do CVV**  
<https://cvv.org.br/>  
<https://www.instagram.com/cvvoficial/>



## ***Como é possível ajudar?***

- Observe mudanças de comportamento e esteja atento aos sinais de isolamento, desesperança ou comportamento autodestrutivo;
- Se alguém quiser conversar, mostre interesse e ouça com atenção;
- Demonstre empatia e leve a sério o que a pessoa está sentindo;
- Permaneça ao lado da pessoa e ofereça ajuda sem julgamentos;
- Incentive a pessoa a buscar ajuda profissional e orientações sempre que necessário.



## ***Saúde mental e garantia de direitos***

A saúde mental está intimamente ligada à qualidade de vida, ao desenvolvimento pessoal e à justiça social.

Nesse sentido, a garantia de direitos por meio das políticas públicas é uma questão que merece atenção quando pensamos em prevenção e promoção da saúde mental.

**LAZER**

**CULTURA**

**SEGURANÇA ALIMENTAR**

**MORADIA**

**EDUCAÇÃO**

**EMPREGO**

**SAÚDE PÚBLICA**

**POLÍTICAS AMBIENTAIS**