



**+ ATITUDE**

**SETEMBRO AMARELO**

**CUIDAR DA SAÚDE MENTAL  
É UM ATO DE VIDA**



  
**USISAÚDE**

A campanha **Setembro Amarelo** é um convite à conscientização sobre a importância da saúde mental e da prevenção ao suicídio. Mais do que alertar, ela nos convida a olhar com mais cuidado para nós mesmos e para o próximo, promovendo a escuta, o acolhimento e o apoio em todos os espaços da vida, inclusive no ambiente de trabalho, na família e nas relações sociais.

A escolha do mês de setembro e da cor amarela carrega um forte simbolismo. O amarelo representa luz, esperança e valorização da vida, lembrando-nos de que, mesmo nos momentos mais difíceis, é possível encontrar caminhos de cuidado, superação e reconstrução. Setembro, por sua vez, tornou-se um marco de mobilização pela saúde mental, incentivando o diálogo aberto sobre emoções, sofrimento psíquico e a importância de buscar ajuda quando necessário.



Falar sobre saúde mental é reconhecer que todas as pessoas podem enfrentar desafios emocionais em diferentes momentos da vida. Tristeza intensa, ansiedade, sensação de vazio ou desesperança não devem ser ignoradas. Esses sinais merecem atenção, cuidado e, muitas vezes, acompanhamento profissional.

Nesse contexto, a escuta empática, o acolhimento sem julgamentos e o fortalecimento das redes de apoio são fundamentais. Conversar sobre sentimentos pode salvar vidas, e ouvir com atenção pode ser o primeiro passo para que alguém se sinta acolhido, pertencente e esperançoso novamente.

**Mais do que uma campanha, o Setembro Amarelo é um chamado à ação: quebrar tabus, combater o estigma relacionado à saúde mental e construir uma cultura em que cuidar das emoções seja tão importante quanto cuidar da saúde física.**



O sofrimento emocional pode se manifestar de diferentes formas e intensidades. Muitas vezes, ele não é visível, mas se revela no silêncio, no isolamento e em mudanças de comportamento. Por isso, reconhecer os sinais de alerta é fundamental.

#### **ENTRE ALGUNS DESSES SINAIS, DESTACAM-SE:**

- Alterações persistentes de humor;
- Isolamento social;
- Perda de interesse por atividades que antes proporcionavam prazer;
- Mudanças nos padrões de sono e apetite;
- Falas relacionadas à desesperança ou à falta de sentido na vida.

É importante destacar que o suicídio é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos emocionais, sociais, biológicos e culturais. Não se trata de fraqueza, falta de vontade ou escolha simples, mas de um sofrimento que precisa ser compreendido, acolhido e tratado com seriedade e responsabilidade.

**Buscar ajuda é um ato de cuidado consigo mesmo. O acompanhamento psicológico, o suporte médico e o apoio da rede de convivência podem fazer grande diferença no processo de recuperação e fortalecimento emocional.**

Além disso, o cuidado com a saúde mental não deve estar restrito aos momentos de crise. Promovê-la envolve práticas contínuas de autocuidado, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, fortalecimento de vínculos e desenvolvimento de estratégias para lidar de forma mais saudável com o estresse e os desafios do cotidiano.

O Setembro Amarelo nos lembra que pequenas atitudes podem ter um impacto significativo. Um gesto de atenção, uma conversa acolhedora ou uma pergunta sincera - “como você está de verdade?” - podem abrir caminhos importantes para o cuidado e o apoio.

**VALORIZAR A VIDA  
TAMBÉM SIGNIFICA  
ESTAR PRESENTE,  
OUVIR COM EMPATIA E  
INCENTIVAR A BUSCA  
POR AJUDA SEMPRE  
QUE NECESSÁRIO.**

## ***+ATITUDE: CUIDADO INTEGRAL COM A SAÚDE EMOCIONAL***

O +Atitude, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde, é um benefício do seu plano criado para cuidar do que você tem de mais valioso: sua saúde e seu bem-estar integral.

Em sintonia com a campanha Setembro Amarelo, o +Atitude promove ações que incentivam o cuidado com a saúde mental, fortalecem vínculos e estimulam atitudes mais conscientes e saudáveis no dia a dia.

### **COMO APOIAR ESSA CAUSA NO COTIDIANO:**

- Pratique a escuta ativa e acolhedora;
- Fale abertamente sobre emoções, com respeito e sem julgamentos;
- Esteja atento aos sinais de sofrimento emocional;
- Incentive a busca por apoio profissional sempre que necessário;
- Cuide também da sua própria saúde mental.



# ***PROJETO BUSCAR: SAÚDE MENTAL***

O Projeto Buscar foi desenvolvido para apoiar pessoas no fortalecimento da saúde emocional e na prevenção de situações relacionadas ao estresse, à ansiedade e à tristeza intensa.

Por meio de atividades psicoeducativas, o projeto oferece estratégias práticas para lidar com os desafios do dia a dia, promovendo maior equilíbrio emocional, bem-estar e qualidade de vida.

Durante os encontros, os participantes têm a oportunidade de compartilhar experiências, aprender novas formas de autocuidado e fortalecer sua rede de apoio, reconhecendo que ninguém precisa enfrentar suas dificuldades sozinho.

## **O PROJETO TEM COMO FOCO:**

- Estratégias para lidar com emoções e pensamentos;
- Promoção do bem-estar e da saúde mental;
- Orientações sobre autocuidado e qualidade de vida;
- Desenvolvimento de habilidades para enfrentar desafios cotidianos;
- Fortalecimento dos vínculos e da rede de apoio.



# VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção, acompanhamento e cuidado contínuo. Na Atenção Primária da Usisaúde, você encontra um atendimento próximo, humanizado e focado na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida.

Além disso, as consultas realizadas nesse serviço são isentas de coparticipação, proporcionando mais acesso ao cuidado e ao acompanhamento preventivo.

## QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com nossa Central de Atendimento e receba mais informações sobre o serviço e os critérios de participação.

### CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



**0800 283 0040**



**maisatitude@fsfx.com.br**



**www.fsfx.com.br/usisaude**





## Bate-Papo com + **ATITUDE**

**CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É UM ATO DE VIDA**

**CONVIDADA:  
SYNARA DIAS**

*Psicóloga e neuropsicóloga, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Atua como psicóloga clínica e analista de promoção da saúde, com foco na educação em saúde e no desenvolvimento de estratégias que promovam bem-estar e qualidade de vida. Também possui experiência em delegacias estratégicas, realizando avaliações neuropsicológicas e promovendo saúde mental para servidores públicos na região do Vale do Aço.*



**CLIQUE AQUI E ASSISTA  
AO VÍDEO COMPLETO.**



## ***LEMBRE-SE:***

falar sobre o que sentimos não é sinal de fraqueza, é um ato de coragem. Cuidar da saúde mental é um compromisso diário, consigo mesmo e com o outro.

**Acolher, escutar e apoiar são atitudes que salvam vidas. Você não precisa passar por tudo sozinho, sempre existe ajuda disponível e caminhos possíveis de cuidado.**

***VALORIZAR A VIDA É  
UM GESTO COLETIVO.  
E COMEÇA COM  
ALGO SIMPLES:  
ESTAR PRESENTE, DE  
VERDADE.***



**JUNTE-SE A ESSA  
COMUNIDADE CHEIA  
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios  
do programa, acesse o *QR Code*.

[www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/](http://www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/)

  
**USISAÚDE**