

Seus pensamentos
moldam seus
sentimentos e suas
ações. Transformar a
forma de pensar é
transformar a forma
de viver

- Aaron Beck



ONDE PROCURAR AJUDA?

188 - Centro de Valorização da Vida;

PASM (Pronto Atendimento de Saúde Mental) - R. Cel. Benevenuto Gonçalves da Costa, s/n - Mangabeira, João Pessoa - PB, 58056-020;

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial;

No Tribunal

GEVID (Gerência de Qualidade de Vida) - (83) 3219-9369. Ligações ou Whatsapp.

Referências

Setembro Amarelo - Prevenção ao Suicídio - Brasil.
Disponível em:
<https://www.setembroamarelo.com/>.

Setembro Amarelo: como surgiu e por que ele é tão importante. Disponível em:
<https://www.bosso-roca.rs.gov.br/site/noticias/saud/e/62973-setembro-amarelo-como-surgiu-e-por-que-e-tao-importante>.



Setembro Amarelo: Caminhos para o bem-estar



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA
SETOR DE PSICOLOGIA

FALAR ABRE
PORTAS.
INCLUSIVE PARA
DENTRO DE
VOCÊ MESMO.



A História do Setembro Amarelo

A cor amarela foi escolhida em homenagem a Mike Emme, jovem americano que, em 1994, faleceu por suicídio e tinha um carro Mustang amarelo, que virou símbolo da campanha.

O objetivo é conscientizar, acolher e incentivar o diálogo sobre saúde mental.

Comportamentos que se deve ter atenção

- Falta de esperança e de autoestima, visão negativa do futuro, culpa excessiva;
- Isolamento;
- Tristeza excessiva por um longo tempo.

Por que buscar ajuda?

1. O sofrimento psíquico não é fraqueza, é um sinal de que algo precisa de cuidado
2. Buscar ajuda profissional possibilita acolhimento, escuta e estratégias para lidar com momentos difíceis.
3. O silêncio pode intensificar a dor. Falar sobre sentimentos é um passo de coragem e autocuidado
4. Apoio psicológico, médicos, familiares e amigos podem ser fundamentais.



Como Posso Ajudar Alguém?

Escute sem julgamentos: permita que a pessoa fale, mostrando disponibilidade e empatia

Acolha sinais de sofrimento: isolamento, queda de rendimento, desmotivação, mudanças bruscas de humor.

Seja instrumento de cuidado: um gesto de escuta e acolhimento pode salvar vidas.



A presença de alguém que escuta de forma genuína já é, em si, um grande alívio para quem sofre.