

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.bossoroca.rs.gov.br/site/noticias/saud e/62973-setembro-amarelo-como-surgiu-e-por-que-ele-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.