



## SETEMBRO AMARELO

Setembro Amarelo - Vamos conversar?



O mês de setembro é dedicado à conscientização sobre um assunto que ainda é tabu para a maioria das pessoas, mas que tem grande impacto sobre a vida de todos: o suicídio. A **Campanha Setembro Amarelo** foi criada em 2015 e tem como objetivo alertar a população sobre a realidade do suicídio no Brasil e no mundo e as formas de prevenção.

Dados oficiais revelam que, a cada 40 segundos, alguém no mundo interrompe a própria vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de mortes por suicídio é maior que o causado por homicídio: 800 mil por ano, contra 470 mil. As mortes prematuras podem ser evitadas a partir do acompanhamento psiquiátrico ou psicológico, considerando que a causa costuma ser motivada por algum transtorno ou sofrimento vivenciado pelo indivíduo, que não costuma ser percebido pelas pessoas que estão ao redor. Alguns sinais de risco podem indicar que uma pessoa está precisando de cuidado e atenção, como sintomas de depressão, tristeza profunda, mudanças de humor, irritabilidade, desânimo constante, entre outros.

É muito importante que a pessoa em sofrimento possa ser escutada. Este pode ser um primeiro passo, para que não se chegue ao ato desesperado de suicidar-se. E, lembre-se, depressão não é fraqueza. Sofrimento mental não é frescura! Qualquer pessoa pode estar passando por uma situação como esta, independentemente de sua classe social, religião ou cor da pele.

A **Expresso Miramar** apoia a **Campanha Setembro Amarelo** e participa dessa verdadeira corrente para a vida, convidando você a refletir sobre o assunto. Afinal, não há ser humano totalmente livre de sofrimento. Neste mês, a empresa também realiza um trabalho de conscientização com sua equipe de rodoviários a fim de sensibilizá-los para estarem mais atentos e solidários aos passageiros, parentes, amigos e colegas de trabalho.

O Centro de Valorização da Vida (CVV), uma das entidades participantes do Setembro Amarelo, oferece apoio emocional e prevenção do suicídio. O telefone para **contato é 188**.

Juntos podemos salvar vidas!