

Setembro Amarelo

Mês de Prevenção ao Suicídio

Saiba como cuidar da sua
SAÚDE MENTAL



HÁBITOS SAUDÁVEIS

Adote uma dieta equilibrada e pratique exercícios físicos regularmente.



AUTOCUIDADO

Priorize seu bem-estar. Cuidar de si é a base para uma vida plena.



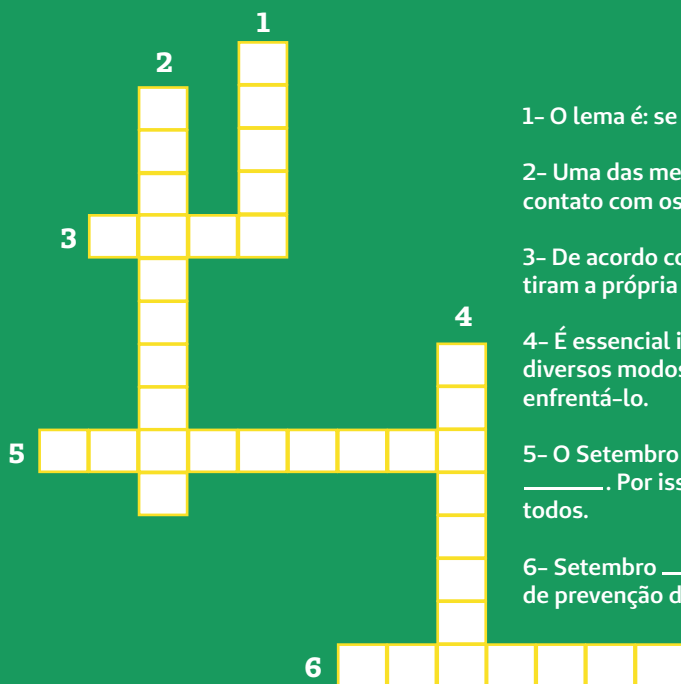
CONVERSE COM PESSOAS PRÓXIMAS

Isso permite expressar sentimentos, compartilhar preocupações e receber apoio.



PEÇA AJUDA

Para uma mente mais saudável e resiliente, priorize a ajuda de um profissional.



1- O lema é: se precisar, peça_____.

2- Uma das medidas de prevenção é aumentar o contato com os _____ e amigos.

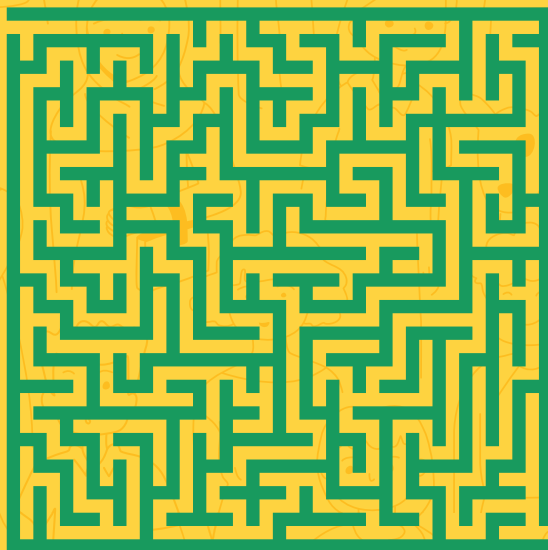
3- De acordo com números oficiais, 32 brasileiros tiram a própria _____ por dia em média.

4- É essencial identificar o _____ e buscar os diversos modos saudáveis e construtivos de enfrentá-lo.

5- O Setembro Amarelo é uma campanha para a _____. Por isso conta com a participação de todos.

6- Setembro _____ é uma campanha brasileira de prevenção do suicídio.

*Mesmo que
você não veja*



*sempre há
uma saída*

ACREDITE EM VOCÊ!

Unimed 
Goiânia