

Setembro Amarelo:

Conscientização e Ação em Pro da Saúde Mental dos Trabalhadores e Trabalhadoras

O suicídio é uma realidade que muitas vezes é silenciada, mas que precisa ser discutida e enfrentada com urgência. No Brasil, cerca de **12 mil pessoas** tiram a própria vida por ano, e uma parcela significativa desses números envolve trabalhadores e trabalhadoras que enfrentam desafios relacionados à saúde mental. Por isso, durante todo o mês de setembro, conhecido como **Setembro Amarelo**, a **UGT** e o **Sindicato dos Comerciários de São Paulo** se unem em uma campanha de conscientização para reforçar a importância de cuidar da saúde mental e prevenir o suicídio.

A Importância da Campanha Setembro Amarelo

Setembro Amarelo é uma iniciativa nacional de prevenção ao suicídio, criada em 2015 pelo **Centro de Valorização da Vida (CVV)**, **Conselho Federal de Medicina (CFM)** e **Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)**. A campanha tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância de discutir saúde mental, desmistificar tabus e incentivar aqueles que estão passando por momentos difíceis a procurarem ajuda.

A saúde mental é uma questão que afeta diretamente a qualidade de vida e a produtividade no ambiente de trabalho. Estudos indicam que a falta de apoio e compreensão em questões de saúde mental pode levar a um aumento significativo de afastamentos, queda na produtividade, e, em casos mais extremos, até ao suicídio. Dados recentes mostram que o número de afastamentos de trabalhadores por transtornos mentais e comportamentais tem crescido ano após ano, refletindo a necessidade de ações urgentes para combater esse problema.

Impacto na Vida dos Trabalhadores e Trabalhadoras

A saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras é um tema que exige atenção redobrada. O ambiente de trabalho, muitas vezes estressante e exigente, pode agravar problemas de saúde mental existentes ou até mesmo desencadear novos transtornos. Entre os principais fatores que contribuem para esse cenário estão o assédio moral, a pressão por resultados, jornadas exaustivas, insegurança no emprego e falta de apoio psicológico.

O impacto do suicídio e das questões de saúde mental é devastador, não apenas para as famílias e amigos das vítimas, mas também para as comunidades e locais de trabalho. A UGT, através do Sindicato dos Comerciários de São Paulo e demais sindicatos filiados, entende a urgência de abordar essa questão e tem se comprometido a promover ações que visem combater os estigmas associados à saúde mental e incentivar a busca por ajuda e prevenção.

Ações e Atividades Durante o Setembro Amarelo

Durante o mês de setembro, a UGT e o Sindicato dos Comerciários de São Paulo realizarão uma série de atividades voltadas para a conscientização sobre a importância da saúde mental e a prevenção ao suicídio.

Serão promovidas palestras, rodas de conversa, workshops e campanhas nas redes sociais, todas voltadas para promover o diálogo, desmistificar o tema e incentivar a procura por ajuda em momentos de sofrimento.



Setembro
AMARELO
Mês de Prevenção ao Suicídio
A VIDA É A MELHOR ESCOLHA

As ações também incluem a distribuição de materiais informativos sobre os sinais de alerta para o suicídio, bem como informações sobre onde e como procurar ajuda. Serão indicados espaços de apoio, como o CVV, que oferece atendimento gratuito 24 horas por dia pelo **telefone 188** ou pelo site www.cvv.org.br. Além disso, parcerias com profissionais de saúde mental estão sendo articuladas para oferecer suporte psicológico aos trabalhadores e trabalhadoras que necessitarem.

Juntos, Podemos Fazer a Diferença

A **UGT** e o **Sindicato dos Comerciantes de São Paulo** convidam todos a se unirem nessa campanha de conscientização e prevenção. Falar sobre saúde mental e oferecer apoio pode salvar vidas. É fundamental que todos nós, como sociedade, estejamos atentos aos sinais de sofrimento daqueles ao nosso redor e que sejamos um ponto de escuta e suporte. Nunca subestime o poder de um simples "**como você está?**" ou "**precisa conversar?**". Uma conversa pode mudar tudo.

Sua vida é valiosa. Vamos juntos nessa luta pela vida!

Lembre-se: falar é a melhor solução. Se você ou alguém que você conhece está passando por um momento difícil, não hesite em procurar ajuda. Sua vida tem valor e há esperança.

Juntos, podemos promover um ambiente de trabalho mais saudável e solidário, onde cada trabalhador e trabalhadora sintam-se acolhido e apoiado. Setembro Amarelo é um convite para refletirmos sobre a importância de cuidar da nossa saúde mental e apoiar aqueles que enfrentam momentos de escuridão. Amanhã é um novo dia, e sempre há esperança.

NÃO DESISTA. SUA VIDA É PRECIOSA E CHEIA DE POSSIBILIDADES.

Setembro
AMARELO

Mês de Prevenção ao Suicídio

A VIDA É A MELHOR ESCOLHA

@MrRorie