



# SETEMBRO AMARELO

MÊS DEDICADO AOS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

No **Setembro Amarelo** nos voltamos ainda mais aos **cuidados com a saúde mental**, e pequenas ações podem fazer uma grande diferença.

Veja a seguir **três importantes dicas** para ajudar na prevenção:



## ATENÇÃO E EMPATIA

OUÇA COM ATENÇÃO E SEM JULGAMENTOS. MUITAS VEZES, UMA CONVERSA SINCERA PODE OFERECER SUORTE CRUCIAL.



## APOIO PROFISSIONAL

INCENTIVE A BUSCA POR AJUDA DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL, COMO PSICÓLOGOS E PSIQUIATRAS. O TRATAMENTO ADEQUADO PODE FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA.



## CUIDADO COM SINAIS

FIQUE ATENTO A MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO DE PESSOAS PRÓXIMAS. SINAIS COMO ISOLAMENTO SOCIAL, MUDANÇAS DRÁSTICAS DE HUMOR OU PALAVRAS NEGATIVAS DEVEM SER LEVADOS A SÉRIO.

Prevenir é possível com **informação e apoio mútuo.**