

Guia Prático

Setembro Amarelo

O papel das empresas
na prevenção do suicídio

INTRODUÇÃO

Por que precisamos falar sobre Setembro Amarelo nas empresas?

O Setembro Amarelo é uma campanha mundial de conscientização sobre a prevenção do suicídio, no Brasil foi **implementada em 2014 pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), em parceria com o Conselho Federal de Medicina e a Associação Brasileira de Psiquiatria**. Seu propósito é simples e poderoso: falar abertamente sobre saúde mental para quebrar tabus, combater preconceitos e salvar vidas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano no mundo, e o Brasil está entre os dez países com maiores números absolutos. Isso mostra a urgência de tratar o tema com seriedade e responsabilidade.

Nesse contexto, as empresas e seus profissionais de RH desempenham um papel fundamental: criar um espaço de acolhimento, escuta e apoio. Afinal, o ambiente de trabalho é onde passamos grande parte da nossa vida, e quando a cultura corporativa valoriza a saúde mental, todos ganham.

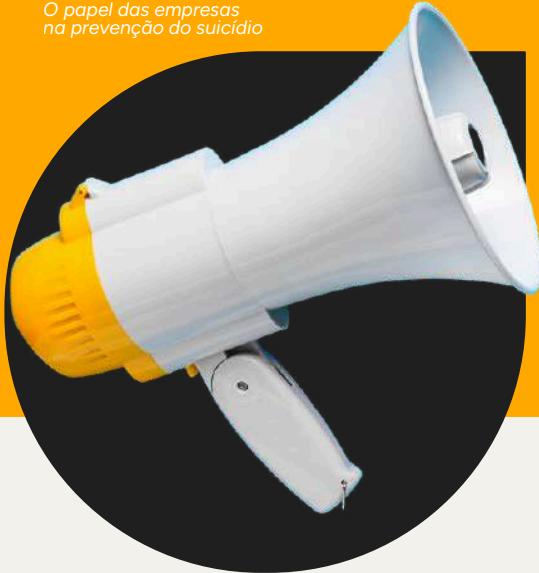


Por que o empresário e o RH devem falar sobre isso?

Silenciar diante do sofrimento nunca é a melhor escolha. Quando empresários e profissionais de RH optam por tratar a saúde mental de forma aberta, transmitem uma mensagem poderosa: ninguém precisa enfrentar isso sozinho.

Um colaborador em sofrimento não impacta apenas a própria produtividade – sua dor reverbera no clima organizacional, na motivação da equipe e até na retenção de talentos. Além **disso, esse cuidado está diretamente relacionado à NR 01**, que em breve exigirá das empresas atenção aos riscos psicossociais. Ou seja, é possível agir desde já na prevenção desses riscos. Por outro lado, organizações que priorizam a saúde mental fortalecem **engajamento, confiança e pertencimento**, criando um ambiente muito mais sustentável para todos.

Esse olhar está em total sintonia com o propósito da PENSECOM: transformar positivamente as pessoas através das empresas. **Cuidar da saúde mental vai além da responsabilidade social — é também uma estratégia inteligente de fortalecimento humano e organizacional.**



Como falar sobre Setembro Amarelo na empresa?

A comunicação é o primeiro passo. Algumas orientações práticas incluem:

Criar **mensagens nos murais físicos ou digitais** com frases de apoio.

Promover **rodas de conversa sobre saúde mental** com psicólogos ou convidados.

Realizar lives internas ou **reuniões temáticas com líderes** compartilhando experiências.

Investir em ações de **endomarketing com cartilhas, newsletters e campanhas visuais**.

Convide **gestores a gravar vídeos ou abrir reuniões rápidas sobre saúde mental**.

Divulgue **relatos de superação** em mensagens curtas, vídeos ou murais digitais.



Mas é importante lembrar: falar sobre o suicídio exige cuidado. **Evite termos sensacionalistas** e valorize **sempre o acolhimento e a escuta**.

Algumas frases que **podem ser usadas** são:

“Você não está sozinho.”

“Busque apoio, valorize a sua vida.”

“Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.”

Dicas de ações práticas e dinâmicas

Pequenos gestos podem gerar grandes transformações. Algumas ideias para aplicar com a equipe:

Monte um Mural de Apoio

Disponibilize um **espaço para que colaboradores deixem mensagens** positivas e de incentivo.

Promova a Campanha “Você não está sozinho”

Distribua **cartões de autocuidado com frases motivacionais** e contatos de ajuda.

Realize uma Roda de Escuta Segura com Profissional da Saúde

Proporcione aos colaboradores **um espaço de diálogo com um profissional de saúde**, em um ambiente acolhedor e totalmente confidencial.

Escolha um Dia do Amarelo

Convide todos a **usarem roupas ou acessórios amarelos** como símbolo de conscientização.

Monte um Cantinho do Cuidado

Crie um **espaço silencioso com frases positivas**, materiais de leitura e ambiente de relaxamento.

Organize uma Semana do Bem-Estar

Planeje **atividades diárias como alongamento, meditação, rodas de conversa** e palestras curtas.

Crie Cartões de Apoio

Distribua **lembretes com frases motivacionais e contatos úteis**, como o CVV (188).

Textos orientativos e fontes confiáveis

Exemplo para e-mail ou WhatsApp corporativo:

“Setembro Amarelo nos lembra de que saúde mental importa. Se você está passando por um momento difícil, saiba que não precisa enfrentar isso sozinho.

Procure apoio. O CVV está disponível 24 horas pelo número 188. **Aqui na empresa, estamos juntos nessa causa.**”

Exemplo para intranet ou mural digital:

“Falar sobre saúde mental é um ato de coragem. Estamos construindo juntos um ambiente de acolhimento, respeito e apoio.

Sua vida importa.”

Fontes confiáveis para consulta e divulgação:

CVV – Centro de Valorização da Vida (188 / www.cvv.org.br)

Setembro Amarelo - www.setembroamarelo.com

OMS – Organização Mundial da Saúde
Ministério da Saúde – Saúde Mental

Números e Dados Alarmantes

700 mil

pessoas **morrem por suicídio** todos os anos no mundo.

4º causa

causa de morte **entre jovens de 15 a 29 anos.**
Entre trabalhadores, o risco aumenta em áreas de alta pressão ou vulnerabilidade, como segurança pública e trabalho rural.

14 mil

casos de **suicídio no Brasil por ano**, o que equivale a quase 38 pessoas por dia tirando a própria vida.

Conclusão

Juntos, podemos transformar vidas no ambiente de trabalho

O Setembro Amarelo é mais do que uma campanha: é um convite para que cada empresa assuma seu papel na construção de uma sociedade mais humana e saudável. Empresários e RHs têm nas mãos a oportunidade de salvar vidas por meio de simples gestos de acolhimento e diálogo.

Na PENSECOM, acreditamos que transformar positivamente as pessoas através das empresas é a essência de uma cultura organizacional vencedora. Se você deseja aprofundar esse movimento na sua empresa, conte conosco.

Entre em contato e conheça nossos serviços de BPO de RH, workshops e treinamentos em saúde mental e bem-estar. **Juntos, podemos construir empresas mais fortes e pessoas mais saudáveis.**