

REVISTA BEM-ESTAR MENTAL

ED. 3/SETEMBRO/2026
By Patrícia Oguma

PSICÓLOGA

Fora da Caixa

EDIÇÃO
ESPECIAL

O ANO INTEIRO



Setembro Amarelo: informação para cuidar



Como vai você?



Todo ano, setembro se transforma em símbolo de **esperança e escuta cuidadosa**.



O Setembro Amarelo é mais do que uma campanha de conscientização, sendo um chamado coletivo para reconhecer a intensidade do sofrimento emocional, combater o estigma em torno da saúde mental e lembrar que **pedir ajuda é coragem, não fraqueza**.



Sobrecarga, isolamento, ansiedade e **incertezas tornam a mobilização urgente**.



Falar sobre prevenção ao suicídio, acolhimento e bem-estar emocional é **essencial para salvar vidas** e fortalecer vínculos em famílias, escolas, empresas e comunidades.



Esta edição especial foi pensada para oferecer **contexto, informação e caminhos práticos** para a reflexão e a ação.



Ao longo do conteúdo, o leitor encontrará **dados, pesquisas, mitos e verdades**, além de orientações para conversas mais sensíveis e atitudes de apoio no dia a dia.



Também será ampliado o olhar para o **cenário da saúde mental**, em que o acesso ao cuidado ainda é desigual e muitas pessoas seguem enfrentando barreiras para atendimento psiquiátrico.



Ao trazer conhecimento com empatia, o objetivo é ajudar leitores a compreender o tema, identificar quando alguém precisa de atenção e se sentir mais preparados para agir com **responsabilidade e humanidade**.



**mais do que
informar,
o objetivo é**

promover

uma cultura de **presença,**

escuta e pertencimento,

porque a valorização da vida

também passa por

criar espaços seguros

onde a **dor** possa ser

compartilhada e acolhida.

Em 2026, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio encerra o ciclo internacional “Mudar a narrativa sobre o suicídio” (2024–2026), com um convite simples e necessário: “Comece a conversa”.

Organização Mundial da Saúde, 2026.

Setembro Amarelo

é uma mobilização
que conecta e protege.



O Setembro Amarelo também é uma **mobilização intersetorial**, que depende do diálogo entre famílias, escolas, empresas, serviços de saúde, organizações da sociedade civil e poder público.



Quando cada parte **cumprir seu papel**, torna-se possível criar redes de proteção mais consistentes, com:



**encaminhamentos
mais rápidos**



**escuta
qualificada**



**ações contínuas
de prevenção**





Setembro Amarelo: informação para cuidar

Como vai
você?



Na prática, isso significa ir além de campanhas pontuais; significa **fortalecer vínculos, promover ambientes de confiança, ampliar o acesso à informação confiável e investir em prevenção** baseada em evidências, respeitando as diretrizes de saúde mental e as realidades de cada território no Brasil.





famílias podem ser o **primeiro espaço** de acolhimento;



escolas, um lugar de **identificação precoce** e diálogo;



empresas, um ambiente de **cuidado e apoio**;



e **lideranças comunitárias**, pontes entre pessoas e serviços.



Quando esses espaços aprendem a **reconhecer sinais de sofrimento** e a **agir sem julgamento**, aumentam as chances de **proteção** e de **cuidado oportuno**.



A Origem: Por que o Amarelo?

Por trás da cor e do símbolo, existe uma história humana. O laço amarelo que hoje representa a prevenção ao suicídio nasceu de uma tragédia pessoal transformada em legado coletivo de esperança.



“Mike Emme e a origem do Yellow Ribbon”

Em 1994, após a morte de Mike Emme, de 17 anos, familiares e amigos transformaram o luto em uma iniciativa de prevenção. Adolescentes prepararam 500 mensagens em papel amarelo, acompanhadas de fitas da mesma cor, incentivando pessoas em sofrimento a pedir ajuda. A iniciativa se espalhou e deu origem ao Yellow Ribbon Suicide Prevention Program®.



No centro da história estava um Mustang amarelo, que Mike havia comprado e restaurava com dedicação. O carro representava não apenas um hobby, mas também um projeto de futuro, uma expressão de identidade e um motivo de orgulho entre amigos e familiares.



“Mike Emme e o Yellow Ribbon”

Após a morte de Mike, no funeral, sua família e seus amigos transformaram o luto em uma mensagem de cuidado, distribuindo fitas amarelas acompanhadas de cartões com a frase “Se você precisar, peça ajuda.” O gesto era simples, mas profundamente simbólico: um convite para falar, pedir apoio e romper o silêncio.

A partir dali, o amarelo passou a carregar uma nova camada de sentido, tornando-se sinal de esperança, acolhimento e prevenção, além de ser a cor do carro que Mike amava.

A iniciativa começou com o foco em honrar sua memória e rapidamente encontrou eco em escolas, comunidades, grupos religiosos e redes de voluntários que perceberam a força daquele recado.



Do Luto à Mobilização Global

Com o tempo, a fita amarela se espalhou por diferentes cidades e países, ganhando adesão em campanhas de conscientização, eventos comunitários e ações de solidariedade. Nesse contexto, o amarelo se tornou um símbolo de prevenção e cuidado.

Para os amigos de Mike, essa transformação deu ao sofrimento uma dimensão pública de cuidado; para a comunidade, foi um lembrete poderoso de que prevenir significa estar presente, perguntar, acolher e encaminhar para a ajuda adequada.



A frase do cartão se tornou o coração dessa mensagem:

“Se você precisar, peça ajuda.”



Origem

A Origem: Por que o Amarelo?

Por trás da cor e do símbolo, existe uma história humana. O laço amarelo que hoje representa a prevenção ao suicídio nasceu de uma tragédia pessoal transformada em legado coletivo de esperança.



Do Luto à Mobilização Global

A iniciativa cresceu até ganhar força internacional, conectando histórias, organizações e campanhas que reconhecem na fita amarela uma forma acessível e universal de chamar atenção para o tema.

Em diferentes países, o laço passou a ser usado em mobilizações públicas, materiais educativos e ações de sensibilização, ajudando a tornar a prevenção ao suicídio mais visual e menos estigmatizada.

Origem

O Contexto Brasileiro



Essa mobilização também refletiu a necessidade urgente: ampliar a conversa sobre saúde mental em um país onde o acesso ao cuidado é desigual e o estigma pode atrasar a busca por ajuda.



Ao assumir a campanha, instituições e iniciativas locais passaram a reforçar que prevenção não é apenas divulgar informações, mas criar redes de proteção, orientar sobre sinais de alerta e facilitar o acesso a atendimento qualificado.



No Brasil, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), passou a promover nacionalmente o Setembro Amarelo a partir de 2014, ampliando a conscientização sobre prevenção ao suicídio e combate ao estigma relacionado à saúde mental.

ORIGEM



O dia 10 de setembro marca o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, iniciativa estabelecida em 2003 pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio (IASP), em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS).



Mais do que um ponto no calendário, o 10 de setembro funciona como um chamado coletivo para quebrar o silêncio e ampliar a atenção ao sofrimento psíquico. Ele ajuda a concentrar esforços de comunicação, educação e acolhimento em uma pauta que precisa existir durante o ano inteiro — nas famílias, nos serviços de saúde, nas escolas e no ambiente de trabalho.



O amarelo, por sua vez, carrega uma simbologia poderosa: luz, atenção, esperança, movimento e vida. É uma cor que chama o olhar sem agressividade, que se destaca no espaço público e que comunica, ao mesmo tempo, cuidado e possibilidade de recomeço. Por ser simples de reconhecer, fácil de replicar e forte o bastante para lembrar que nenhuma dor precisa ser enfrentada em silêncio, tornou-se um símbolo internacional de prevenção.



“O amarelo representa luz, esperança e a vida que vale a pena ser vivida — uma mensagem que atravessou fronteiras e hoje inspira campanhas em todo o mundo.”

O que os dados revelam

Números só ganham sentido quando ajudam a enxergar contextos, desigualdades e possibilidades de cuidado.

Panorama nacional

No Brasil, o suicídio ceifa cerca de 14 mil vidas por ano. O material também apresenta a referência de 38 brasileiros por dia. Esses dados pedem atenção contínua, sem reduzir pessoas a números.

Números apresentados no documento

Os indicadores reunidos nesta edição mostram a dimensão do problema e reforçam a importância de reconhecer sinais, ampliar o acesso ao cuidado e falar sobre saúde mental com responsabilidade.

Desigualdades regionais

Os dados não se distribuem de forma uniforme entre regiões e entre áreas urbanas e rurais. A leitura do cenário precisa considerar acesso a serviços, condições de vida e diferenças locais.

Fatores associados e subnotificação

O comportamento suicida é multifatorial e pode envolver diferentes fatores de sofrimento e vulnerabilidade. A subnotificação também dificulta a compreensão do cenário; por isso, informação qualificada e registros responsáveis são essenciais.

Panorama nacional: quando os números ganham rosto

Por trás de cada dado, existe uma história, uma família, um futuro interrompido.



14 mil
vidas por ano



38
brasileiros por dia

Esses números não são apenas estatísticas. São pessoas que sonhavam, que amavam, que construíam planos e que, em algum momento, não encontraram o apoio e o cuidado de que precisavam.

Falar sobre isso é reconhecer a dor de quem fica e a importância de estarmos presentes uns para os outros.

Atenção contínua, escuta e acolhimento podem fazer diferença. Cuidar da saúde mental é um compromisso de todos nós.

Que estes dados nos lembrem que nenhuma vida deve ser reduzida a um número e que cada vida importa.

Desigualdades regionais e acesso ao cuidado

Entender o cenário exige olhar para as diferenças que existem entre regiões, territórios e formas de viver.



Regiões diferentes, realidades diferentes

Os dados não se distribuem de forma uniforme entre regiões. A leitura do cenário precisa considerar acesso a serviços, condições de vida e diferenças locais.



Entre o urbano e o rural

Os dados também não se distribuem de forma uniforme entre áreas urbanas e rurais. A leitura do cenário precisa considerar acesso a serviços, condições de vida e diferenças locais.



Acesso também é cuidado



Contexto importa. Cuidado transforma.

Compreender as desigualdades é o primeiro passo para ampliar acesso e promover saúde mental para todas as pessoas.

Fatores associados e subnotificação

Compreender o que os dados já mostram é essencial para fortalecer o cuidado e orientar ações responsáveis.



Sufrimento e vulnerabilidade

O comportamento suicida é multifatorial. Transtornos mentais, sofrimento psicológico, condições sociais, acontecimentos de vida, uso de substâncias, isolamento e outras vulnerabilidades podem se combinar de maneiras diferentes em cada pessoa. Nenhum fator isolado explica todos os casos.



O que a subnotificação esconde

A subnotificação também dificulta a leitura do cenário.



Informação qualificada e registro responsável são essenciais para compreender a realidade e **ampliar o cuidado.**

Fatores multifatoriais e estigma

Falar sobre sofrimento não cria o problema. Pode abrir uma porta para cuidado, escuta e encaminhamento.

Um processo multifatorial

Depressão, ansiedade, transtorno bipolar e esquizofrenia podem estar associados a situações de risco, mas não determinam sozinhos o que acontece. Cada história envolve a combinação de história de vida, contexto, relações, condições sociais, acesso ao cuidado e saúde. Reconhecer sinais cedo, sem conclusões apressadas, abre possibilidades de cuidado.

O perigo do estigma

Rótulos, julgamentos, culpa, vergonha e simplificações podem transformar sofrimento em silêncio. Quando alguém ouve que é fraco, exagera ou deve dar conta sozinho, pode esconder o que sente e adiar a ajuda. Uma linguagem respeitosa, sem culpar nem reduzir a pessoa ao diagnóstico, protege a dignidade e favorece a busca por apoio.

Atenção e acompanhamento

Atenção precoce, escuta qualificada e acompanhamento contínuo ajudam a compreender necessidades e mudanças ao longo do tempo. O encaminhamento para profissionais e serviços de saúde deve ser feito com responsabilidade, considerando a rede disponível e respeitando o ritmo da pessoa. Cuidado não é uma conversa isolada: é presença e continuidade.

Falar não incentiva — salva

Falar com calma, perguntar diretamente e com respeito, ouvir sem pressionar e não prometer sigilo absoluto quando houver risco pode reduzir o isolamento. Compartilhar a responsabilidade com uma rede de apoio e buscar profissionais ou serviços aproxima a pessoa do cuidado adequado.

Sinais de alerta

Perceber mudanças e oferecer presença pode fazer diferença. Nenhum sinal deve ser interpretado isoladamente.

Sinais verbais

Falas sobre desesperança, culpa intensa, não encontrar saída ou não querer continuar merecem atenção. Escute sem discutir a dor e sem transformar a conversa em interrogatório.

Sinais comportamentais

Mudanças marcantes de rotina, afastamento de pessoas, perda de interesse e aumento do sofrimento podem indicar que algo não vai bem. Observe com cuidado, sem invadir nem tirar conclusões apressadas.

Como perguntar e ouvir

Escolha um momento tranquilo e pergunte de forma direta e acolhedora: “Como você está de verdade?” Dê espaço para a resposta, agradeça a confiança e ajude a conectar a pessoa com alguém de confiança ou um profissional.

Acolher é agir com responsabilidade

Não descreva métodos, não prometa segredo absoluto e não deixe a pessoa sozinha com toda a responsabilidade. Em situações de risco, procure apoio profissional e da rede de confiança.

Como acolher

Acolher não é resolver tudo. É sustentar a conversa, reduzir a distância e compartilhar a responsabilidade pelo cuidado.

O que evitar

“Isso é frescura ou falta do que fazer.”

“Tem gente que passa por coisas piores.”

“Você tem tudo para ser feliz.”

“Não é tão grave.”

“Vamos falar de outra coisa.”

Como ouvir

Fique presente, com atenção e sem pressa. Não tente encontrar a solução perfeita nem interrompa para comparar sofrimentos. Uma postura calma e uma pergunta aberta podem criar segurança para a pessoa falar com honestidade.

Como validar

Reconheça a dor sem julgá-la: “Eu entendo que isso está sendo muito difícil.” A validação não significa concordar com tudo; significa mostrar que a experiência foi ouvida e merece cuidado.

Respeitar limites

Ajudar não exige disponibilidade permanente nem transfere tudo para uma única pessoa. Combine um próximo contato, acione a rede de apoio e encaminhe para profissionais quando necessário. Compartilhar o peso também é cuidar.

O Novo Cenário Legal: Saúde Mental como Obrigação

Saúde mental deixou de ser uma campanha sazonal e passou a integrar a responsabilidade organizacional e a segurança do trabalho.

NR-1 Atualizada

Desde 26 de maio de 2026, a nova redação do capítulo 1.5 da NR-1 está em vigor, reforçando a necessidade de identificar e gerenciar fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho no âmbito do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).

Lei 14.831/2024

A lei instituiu o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental, destinado a reconhecer empresas que atendam aos critérios de promoção da saúde mental e do bem-estar de seus trabalhadores.

Programas de assistência

PAEs e outras iniciativas estruturadas conectam orientação, acolhimento e encaminhamento à rotina de trabalho, em vez de depender apenas de campanhas pontuais.

Telepsicologia e acesso

As diretrizes profissionais para a telepsicologia podem ampliar o acesso em contextos de deslocamento difícil, agenda restrita ou pouca oferta local.

Comunicação responsável

Linguagem inclusiva, informação cuidadosa e cobertura sem sensacionalismo ajudam a reduzir estigma e a orientar a busca por apoio.

Cultura organizacional

Empresas com apoio, comunicação segura e lideranças preparadas constroem ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Responsabilidades, desafios e oportunidades

Cabe a todos promover estruturas que garantam proteção psicológica e equidade. Políticas claras, canais de apoio e investimento na prevenção evitam custos elevados. Lacunas de acesso e estigma persistem, mas teleatendimento, programas comunitários e parcerias podem ampliar o cuidado.

Da conscientização à integração

Uma cultura de cuidado se constrói em camadas: informar, preparar lideranças e incorporar saúde mental às decisões.

Nível 1 — Comunicação e Conscientização

O primeiro nível cria uma linguagem comum. Inclui informação acessível, campanhas responsáveis, redução do estigma e orientação sobre como buscar apoio. O objetivo é tornar o tema visível sem alarmismo.

Nível 2 — Capacidade de Liderança

Lideranças precisam reconhecer sinais de sobrecarga, praticar escuta ativa, abrir espaço para conversas e encaminhar pessoas para os canais adequados. Cuidar também é revisar prazos e condições de trabalho quando necessário.

Nível 3 — Integração Estratégica

Neste nível, saúde mental entra na estratégia: políticas permanentes, programas de assistência, protocolos de encaminhamento, avaliação de riscos e responsabilidades distribuídas. A pauta deixa de depender do calendário.

Como os níveis se conectam

Comunicação prepara o terreno; lideranças transformam a mensagem em prática; a integração garante continuidade. Os três níveis devem caminhar juntos, com respeito à privacidade e foco em acesso e prevenção.

Onde buscar ajuda profissional

Buscar apoio não é fraqueza. É uma forma de autocuidado e pode começar por diferentes portas de entrada.

Rede SUS e CAPS

A Rede SUS oferece caminhos de cuidado em saúde. Os CAPS são serviços públicos voltados à atenção em saúde mental e podem orientar o acompanhamento conforme a necessidade. Procure a unidade de referência do seu território.

Psicoterapia e Psiquiatria

Psicoterapia oferece espaço de escuta e acompanhamento. A psiquiatria pode avaliar necessidades clínicas e conduzir o cuidado especializado. A escolha do serviço depende da situação e pode ser orientada por profissionais da rede.

CVV — 188

O Centro de Valorização da Vida oferece escuta pelo número 188. Em uma conversa difícil, falar com alguém pode ajudar a atravessar o momento e encontrar o próximo passo.

Quando o sofrimento apertar

Não carregue tudo sozinho. Avise alguém de confiança, procure um serviço de saúde e compartilhe a responsabilidade pelo cuidado. Escuta e encaminhamento podem caminhar juntos.

Em situação de risco imediato ou emergência, procure um serviço de urgência e emergência, como UPA ou pronto-socorro, ou acione o SAMU pelo 192. Para apoio emocional, o CVV atende gratuitamente pelo 188.

Setembro é um começo, não um ponto final

A prevenção não é uma campanha de um mês. É uma prática cotidiana de presença, responsabilidade e esperança.

O convite à ação

Você não precisa ser psicólogo, médico ou líder para participar. Perguntar com cuidado, ouvir e ajudar a aproximar alguém de apoio já é uma ação concreta.

Vigilância durante o ano todo

A empatia não tem data de validade. Continue atento às mudanças, preserve conversas seguras e lembre que pedir ajuda é um gesto de coragem.

Transformando setembro em movimento

Leve o tema para além do calendário: mantenha espaços de diálogo, fortaleça redes de apoio e compartilhe informação responsável em casa, na escola e no trabalho.

Histórias de esperança

Histórias de recuperação e cuidado podem ampliar horizontes quando são contadas com respeito, sem exposição e sem transformar sofrimento em espetáculo.

Mensagens finais

Espalhe Esperança • Cuide da Sua Mente • Ouça Sem Julgar • Seja Parte da Rede • Denuncie o Estigma

Compromissos pessoais

Escolha uma atitude possível: fazer uma pergunta sincera, retomar um contato, orientar para ajuda profissional ou rever uma fala que cria distância. Pequenos gestos sustentados constroem uma rede.

Saúde mental não tem calendário



Discutir, apoiar e buscar ajuda são atitudes para o ano inteiro.



Setembro pode ampliar a conversa, mas o cuidado não termina quando o mês acaba.



Saúde mental deve ser discutida com respeito em casa, na escola, no trabalho e na comunidade, durante todo o ano.



Apoiar é ouvir sem julgamento, reconhecer mudanças, oferecer presença e aproximar a pessoa de uma rede de cuidado.



Buscar ajuda profissional não precisa esperar uma crise. Informação, acompanhamento e acolhimento também são formas de prevenção.



Saúde mental fortalece vínculos, melhora relações e constrói ambientes mais empáticos e saudáveis.



Que o amarelo permaneça como compromisso diário: falar, cuidar e procurar apoio sempre que necessário.

REFERÊNCIAS E FONTES CONSULTADAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Setembro Amarelo: campanha de prevenção ao suicídio. ABP. A campanha foi introduzida no Brasil em 2014 por iniciativa da ABP e do Conselho Federal de Medicina.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 14.831, de 27 de março de 2024. Institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental e estabelece os requisitos para a concessão da certificação. Brasília, DF, 2024.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Nova redação do capítulo 1.5 em vigor desde 26 de maio de 2026. Brasília, DF.

FUNDACENTRO. Diretrizes para aplicar a NR-1 com a inclusão dos riscos psicossociais: analisar a organização e gestão do trabalho para intervir. São Paulo: Fundacentro, 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Avanços e inovações nas políticas de saúde mental, álcool e drogas no Brasil. Brasília, DF, 2026. Dados provenientes, entre outras fontes, do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM/DATASUS).

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World Suicide Prevention Day 2026: Changing the Narrative on Suicide. Geneva: WHO, 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Suicide. Geneva: WHO. Informações e recursos internacionais sobre prevenção do suicídio.

YELLOW RIBBON SUICIDE PREVENTION PROGRAM®. Who We Are: How It All Began. Light for Life Foundation International. História do programa criado em 1994 após a morte de Mike Emme, aos 17 anos.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV). Apoio emocional e prevenção do suicídio. Atendimento gratuito pelo telefone 188.

REVISTA BEM-ESTAR MENTAL — PSICÓLOGA FORA DA CAIXA

Edição Especial Setembro Amarelo | Setembro de 2026

Autoria e organização: Patrícia Oguma — Psicóloga | CRP 06/95618

Material de caráter informativo e educativo. O conteúdo desta publicação não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individual realizado por profissional de saúde.

Em situação de risco imediato ou emergência, procure um serviço de urgência ou emergência. Para apoio emocional, o CVV oferece atendimento gratuito pelo telefone 188.