



Setembro Amarelo

Setembro Amarelo é uma campanha do Centro Valorização da Vida que busca trazer o diálogo sobre suicídio para a sociedade. Desde 2015 o mês busca a conscientização e a prevenção do suicídio.

O assunto que já foi um tabu muito maior e ainda enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda, justamente pelos preconceitos e falta de informação.

Por que setembro amarelo é importante?

O Setembro Amarelo é uma campanha que busca trazer o diálogo e prevenir o suicídio. 90% dos suicídios poderiam ser evitados com ajuda psicológica. A maioria deles é causada por doenças mentais que não são tratadas porque muita gente nem sabe que precisa de tratamento. Aproximadamente 60% das pessoas que morrem por suicídio não buscam ajuda.

Objetivo do Setembro Amarelo

O objetivo do mês de prevenção do suicídio é conscientizar as pessoas deste problema tão grave, que tira tantas vidas todos os anos. O setembro amarelo é um mês de diálogo. É um mês que busca criar conversas sobre o assunto, deixar as pessoas que sofrem com pensamentos suicidas saberem que elas não estão sozinhas e que a morte não é solução.

Centro de Valorização da Vida (CVV)

O Centro de Valorização da Vida é reconhecido como Utilidade Pública Federal desde a década de 70. É uma organização sem fins lucrativos e filantrópica que busca dar apoio emocional e prevenção do suicídio para quem precisa. Desde 2015, é possível entrar em contato com eles através do telefone, de maneira gratuita.

Basta ligar para o número 188. O atendimento é anônimo e realizado por voluntários que guardam sigilo. Também é possível acessar o chat online, enviar um e-mail ou ir a um dos postos de atendimento físico. O Setembro Amarelo foi idealizado pelo CVV em 2015 e o mês escolhido é setembro, pois é o mesmo mês do Dia Mundial para Prevenção do Suicídio, realizado no dia 10 de setembro.

Por que amarelo?

A cor da campanha foi adotada por conta da trágica história do jovem americano de 17 anos Mike Emme. Em 1994 tirou a própria vida dirigindo seu carro amarelo. No funeral seus amigos e familiares distribuíram cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo desespero de Mike. A mensagem se espalhou mundo afora.

Sinais de alerta:

- Abuso de substâncias
- Indício de doença mental
- Falta de esperança
- Mudanças de comportamento
- Desfazer-se de objetos pessoais ou se despedir
- Falar sobre querer morrer ou sumir
- Excesso de sono ou dificuldade para dormir
- Excesso de fome
- Irritabilidade constante
- Tristeza constante
- Falta de motivação

“Todo mês deveria ser amarelo. Todo mês a dor do outro precisava ser valorizada, acolhida e entendida. Quem você é sem estabilidade psicológica? Tão longe é capaz de ir, se estiver perdido em si mesmo?” **#setembroamarelo**

01-De que se trata a campanha setembro amarelo?

02-Em qual data se comemora o dia mundial de prevenção ao suicídio?

03-O que significa a sigla CVV e qual a sua atuação na campanha “setembro amarelo”?

04-Escreva com suas palavras a triste história do jovem Mike Emme, que se tornou o símbolo da luta contra o suicídio.

05-Cite os sinais de alerta estabelecidos no texto.



O Facebook fez um estudo baseado na famosa frase “**No que você está pensando?**”. Foram analisados 32 milhões de posts. Conforme essa pesquisa, os posts positivos e relacionados à auto estima recebem 71% mais likes. Já aqueles posts negativos, recebem o dobro de mensagens de conforto.

A Universidade de Vermont desenvolveu um recurso capaz de mapear as fotos do Instagram que possam indicar comportamento depressivo. Os pesquisadores avaliaram o feed de 166 pessoas coletando quase 44 mil fotos. Os componentes utilizados foram: cores, dados e expressões faciais. O resultado desse estudo mostrou que as fotos postadas por pessoas depressivas costumam exibir tons frios e escuros (azul e cinza).

06-O Facebook fez um estudo baseado em qual frase?

07-O que essa pesquisa mostrou?

08-Qual foi o resultado do estudo feito pela Universidade de Vermont?



Saúde emocional e redes sociais

Muito tem se discutido sobre o impacto do uso das mídias sociais na saúde emocional da população. Dentre as principais preocupações estão o aumento da solidão, já que as interações passam a acontecer com maior frequência pela internet, e o aumento do índice de depressão, pois, supostamente, há o aumento da sensação de isolamento e os indivíduos passam a comparar as suas vidas com as de outras pessoas com base, muitas vezes, em imagens enganosas e que transmitem uma felicidade constante em que não há espaço para a tristeza.

Em 2018, foi conduzida pela BBC a maior pesquisa já feita sobre solidão, na qual participaram mais de 55 mil pessoas ao redor do mundo. Claudia Hammond, a pesquisadora responsável por esse estudo, aponta que, indivíduos entre 16 e 24 anos de idade são aqueles que apresentam os índices mais altos dessa sensação, chegando a quase 40% dos entrevistados. Para ela, o que pode explicar a solidão entre pessoas dentro dessa faixa etária é que geralmente as pessoas nessa fase da vida costumam enfrentar maiores crises de identidade e a habilidade regular as próprias emoções ainda é mais frágil, o que pode intensificar esse sentimento.

01- Quais são as principais preocupações em relação ao impacto do uso das mídias sociais na saúde emocional da população?

02- O que a pesquisa conduzida pela BBC revela sobre a solidão?

03- Segundo a pesquisadora Claudia Hammond, o que pode explicar a solidão dos jovens?



“Às vezes é preciso parar de fazer perguntas e buscar respostas para simplesmente deixar o coração nos contar o que sabe. Há momentos em que tudo que a gente precisa é dar colo para o próprio coração. A cura para o coração apertado talvez seja deixar sair aquelas palavras que nunca foram ditas”

04- Comente com suas palavras a frase acima



Acredite no amanhã

Tente crer que amanhã será um dia melhor,
sentir a leve brisa da esperança renovada.
Não permita que as lembranças do passado
ou de um ano ruim abalem a sua fé.
Prossiga vivendo na esperança de sonhar
com um dia melhor...

A vida tem um poder de transformar e renovar! Deus aponta outro caminho.

Mantenha seus pensamentos positivos, eles podem mudar sua vida!

Acredite que amanhã será melhor que hoje, se você pensar coisas boas, coisas boas lhe
acontecerão. Nossos pensamentos são ímãs e atraem todas as vibrações do universo.

A felicidade é plena quando elevamos o nosso pensamento para o bem. Portanto crie seu
mundo baseado no bem.

A mente cria, o desejo atrai e a fé realiza.

Hoje faça o melhor que você puder fazer. Amanhã faça o melhor que você puder fazer.
No próximo faça também. Ao criar esse hábito você vai perceber a melhora em sua vida.

01-Que conselho o autor dá sobre as lembranças ruins?

02-Que sentimento o autor diz que devemos ter em relação ao amanhã?

03-Que poder o autor diz que a vida tem?

04-Conforme o texto, o que pode mudar a vida?

05-Por que o texto estabelece que nossos pensamentos são ímãs?

06-Que conselho o autor dá para a vida melhorar?

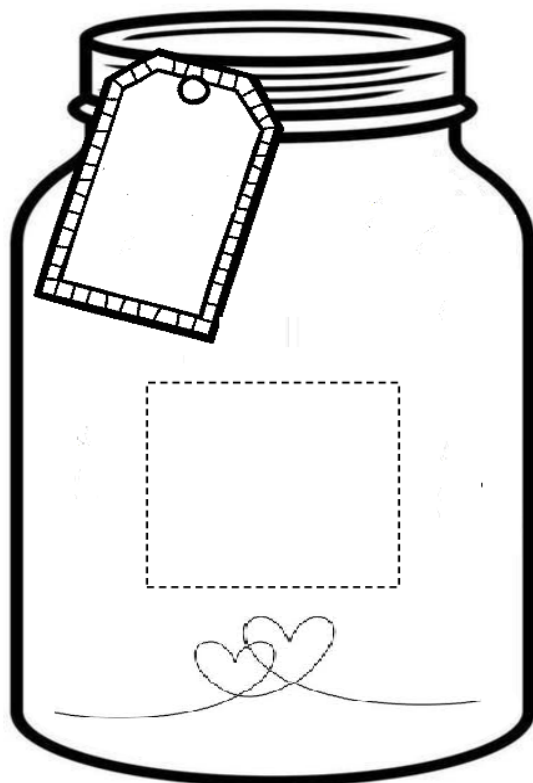
Escreva 4 motivos pelos quais você é grato à vida:

Não há riqueza



exceto a vida

**Minha
Gratidão**



Escreva 4 motivos pelos quais você é grato à vida:

Não há riqueza



exceto a vida

**Minha
Gratidão**

