

SETEMBRO 2025 | EDIÇÃO Nº 1

SETEMBRO VERMELHO



**E AINDA,
NESTA NEWSLETTER:**

CONSCIENTIZAÇÃO DO
SETEMBRO AMARELO

**MÊS DE
CONSCIENTIZAÇÃO E
COMBATE ÀS
DOENÇAS
CARDIOVASCULARES**

"Setembro Vermelho" é uma campanha global de conscientização sobre a importância da saúde cardiovascular, lançada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). O objetivo é alertar a população sobre os riscos das doenças do coração e da circulação, que são a principal causa de mortes no Brasil, e incentivar a adoção de hábitos saudáveis, a realização de exames preventivos e a busca por acompanhamento médico.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA CUIDAR DO SEU CORAÇÃO

- Tenha uma alimentação saudável: Adote uma dieta equilibrada e rica em nutrientes.
- Pratique atividade física: Mantenha-se ativo e pratique exercícios físicos regularmente.
- Mantenha o peso adequado: Controle o seu peso e evite o excesso.
- Faça exames de rotina: Realize avaliações cardiológicas periódicas, como eletrocardiogramas, para verificar a saúde do seu coração.
- Controle fatores de risco: Monitore e controle a pressão arterial, o colesterol e o nível de açúcar no sangue (diabetes).
- Não fume: Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.
- Gerencie o estresse: Pratique técnicas de relaxamento, como meditação e yoga.



**FORTALEÇA SEU
CORAÇÃO, MUDE
SEUS HÁBITOS E
VIVA MELHOR!**

*Neste Setembro Amarelo,
lembre-se: você não está
sozinho. Falar sobre
saúde mental é um ato de
coragem, e oferecer
escuta e acolhimento
pode transformar vidas.*

SETEMBRO AMARELO

**O SUICÍDIO É UMA DAS
PRINCIPAIS CAUSAS DE
MORTALIDADE NO
BRASIL E NO MUNDO.
NO ENTANTO, O
CONHECIMENTO DOS
FATORES DE RISCO E
SINAIS DE ALERTA PODE
AUXILIAR NA SUA
PREVENÇÃO.**

**CENTRO DE
VALORIZAÇÃO A VIDA -
CVV**



DISQUE 188



**SETEMBRO
AMARELO**

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

fonte:

https://www.setembroamarelo.com/_files/ugd/26b667_40fee44055664bb588883c8a73ebe8a6.pdf

<https://www.setembroamarelo.com/>

Sei que esse tema assusta um pouco e nem todo mundo quer falar sobre isso. Mas eu vim conversar com você e dizer que esse é um assunto normal. Jogue fora o seu preconceito, pois as doenças da mente, assim como as doenças cardíacas, renais ou endócrinas, são tratáveis.

O médico que cuida das doenças mentais é o psiquiatra. Assim como os outros médicos, ele é formado em medicina e se especializa em psiquiatria por meio da residência médica ou possui título de especialista pela ABP/AMB.

A consulta com um psiquiatra é igual às outras. É feita uma entrevista sobre os sintomas e, se o médico achar necessário, ele vai solicitar exames clínicos e indicar o tratamento, que pode ser farmacológico ou psicoterápico. Tudo depende do quadro do paciente.

Existem muitas doenças mentais e para cada uma existe um tratamento adequado, seja para depressão, transtornos ansiosos, alimentares, dependência química, dentre outras. Mas é importante ressaltar que há tratamentos eficazes.

Se você está incomodado (a) com seus pensamentos, sentimentos ou comportamento, é fundamental que você procure um psiquiatra para buscar informações. Com o tratamento adequado você pode melhorar muito a sua qualidade de vida.

Doença mental não é uma sentença. Há tratamentos eficazes.

VOCÊ É MUITO IMPORTANTE, CUIDE-SE. *Elaboração: Mayara Rosa
Diretoria de Recursos Humanos*