PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

SETEMBRO Amarelo

Mês da prevenção ao suicídio

Material exclusivo para RH

SETEMBRO AMARELO:

Falar é a melhor prevenção.

A campanha Setembro Amarelo busca conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção do suicídio e do cuidado com a saúde mental. Nesta cartilha, vamos compreender os objetivos dessa iniciativa e conhecer estratégias para identificar sinais de risco, promover o diálogo e oferecer apoio a quem precisa.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

PREVENIR É CUIDAR

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

O QUE É O SETEMBRO AMARELO?

O Setembro Amarelo é uma campanha nacional que conscientiza sobre a prevenção do suicídio e a valorização da vida, com o objetivo de educar e engajar a sociedade na adoção de medidas preventivas.

POR QUE PREVENIR É IMPORTANTE?

No Brasil, entre 35 e 42 pessoas tiram a própria vida todos os dias. Trata-se de um grave problema de saúde pública, que pode ser prevenido por meio de estratégias eficazes de apoio, acompanhamento e conscientização.

COMO PREVENIR?

A prevenção exige esforços integrados para ampliar a conscientização, eliminar barreiras culturais e promover o acesso a apoio especializado. Ao transformar o diálogo sobre o suicídio em uma prática contínua e fundamentada, criamos condições para reduzir riscos e preservar vidas

COMO IDENTIFICAR SINAIS DE ALERTA

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

COMUNICAÇÃO DE IDEIAS AUTODESTRUTIVAS

Frases que indicam desesperança, sensação de ser um peso para os outros ou falta de sentido na vida merecem atenção imediata. Toda manifestação desse tipo deve ser levada a sério.

ALTERAÇÕES FÍSICAS E DE ROTINA

Distúrbios de sono, mudanças significativas no apetite e queda acentuada de energia podem estar ligadas a transtornos emocionais. Observar e agir diante desses sinais pode salvar vidas.

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Isolamento repentino, perda de interesse por atividades antes prazerosas e alterações bruscas de humor podem indicar sofrimento emocional grave. Reconhecer esses sinais é o primeiro passo para oferecer ajuda.

APOIO NA PRÁTICA: COMO AGIR DIANTE DA DEPRESSÃO?

AJUSTE DE DEMANDAS E FEXIBILIDADE

Reavalie a carga de trabalho e ofereça flexibilidade nos horários para que o colaborador consiga equilibrar suas responsabilidades enquanto realiza o tratamento.

ENCAMINHAMENTO PARA APOIO ESPECIALIZADO

Oriente o colaborador a buscar auxílio de profissionais qualificados, como psicólogos ou psiquiatras, e disponibilize informações sobre serviços de apoio internos ou externos à empresa.

ESCUTA ATIVA E SEM JULGAMENTOS

Crie um espaço seguro para que o colaborador possa compartilhar suas experiências e sentimentos, sem receio de críticas ou preconceitos.

FORTALECIMENTO DE UM AMBIENTE DE APOIO

Construa uma cultura organizacional que valorize a saúde mental, incentive conversas abertas sobre o tema e capacite a equipe para oferecer suporte adequado aos colegas.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NO TRABALHO

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

INCENTIVAR A ESCUTA ATIVA NAS REUNIÕES

Treinar líderes e equipes para ouvir sem interromper, confirmando se entenderam a mensagem antes de responder. Isso reduz mal-entendidos e demonstra respeito pela fala do outro.

TROCAR CRÍTICAS POR FEEDBACK CONSTRUTIVO

Em vez de apontar erros de forma acusatória, usar a estrutura da CNV: observar sem julgar → expressar sentimentos → explicar necessidades → fazer um pedido claro.

CRIAR CANAIS SEGUROS PARA EXPRESSAR IDEIAS

Disponibilizar meios (caixas de sugestões, reuniões individuais, formulários anônimos) para que colaboradores expressem preocupações ou ideias sem medo de retaliação.

VALORIZAR A EMPATIA NO DIA A DIA

Incentivar que, diante de conflitos, os envolvidos tentem compreender a perspectiva e as necessidades da outra parte antes de propor soluções.

SAÚDE MENTAL PÓS PANDEMIA

Cinco anos depois, o impacto continua

No cenário pós-pandemia, cuidar da saúde mental no ambiente corporativo é uma necessidade estratégica. Mesmo com a adaptação a novos modelos de trabalho, questões como depressão, ansiedade, síndrome do pânico e luto continuam afetando colaboradores e comprometendo a produtividade.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL: PREVENÇÃO E CUIDADO ESTRUTURADO

Ambiente seguro e acolhedor

Criar políticas que favoreçam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, promovendo inclusão e diálogo aberto.

Apoio psicológico estruturado

Oferecer programas internos e parcerias com especialistas para atendimento e acompanhamento.

Liderança preparada

Capacitar gestores para reconhecer sinais de sobrecarga e agir com empatia e assertividade.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

BURNOUT: COMO RECONHECER E PREVENIR CASOS NA SUA EQUIPE?

RECONHECER OS SINAIS

Cansaço extremo, queda na produtividade, irritabilidade e desmotivação são alguns dos principais indícios de burnout e esgotamento emocional.

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

Pausas regulares, gestão equilibrada de demandas e incentivo a hábitos saudáveis ajudam a evitar a sobrecarga mental.

APOIO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Um RH atento e lideranças capacitadas para ouvir, orientar e encaminhar colaboradores para apoio especializado fazem a diferença na recuperação.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

CUIDE DA SAÚDE MENTAL DO SEU TIME

Os colaboradores querem sentir que a empresa se importa com seu bem-estar e valorizam ter espaço para compartilhar opiniões. É fundamental que se sintam seguros para dar feedback sincero e expressar seus verdadeiros sentimentos.

1

Cada vez mais atentos à própria saúde mental, os colaboradores valorizam empresas que oferecem recursos de cuidado e apoio, um investimento essencial para reter talentos.

2

estabeleça formas seguras e confidenciais para que os colaboradores expressem preocupações e sugestões sem medo de represálias.

3

Use gráficos e dados históricos para acompanhar e avaliar a saúde mental dos colaboradores.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

PROJETOS INTERNOS DE ENDOMARKETING

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

Realize avaliações psicológicas para identificar precocemente problemas de saúde mental e oferecer suporte adequado. Elas podem ser feitas no ambiente de trabalho, seguindo as normas legais, e devem ser conduzidas apenas por psicólogos registrados no CRP e com certificação atualizada.

CULTURA ORGANIZACIONAL

Incentive a participação das equipes, promova a interação e estimule uma cultura de feedback construtivo para apoiar a gestão de conflitos.

PALESTRAS DE CONSCIENTIZAÇÃO

Conscientização dos colaboradores sobre a importância de prevenir o suicídio e de saber como oferecer apoio a pessoas em risco de tirar a própria vida.

OUVIDORIA INTERNA

A introdução de um canal de comunicação interno tem como propósito receber perguntas, elogios, queixas e denúncias relacionadas ao ambiente de trabalho.

ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPO

A promoção de atividades físicas em grupo no ambiente de trabalho ajuda a reduzir o estresse, aliviar sintomas da depressão e fortalecer a integração entre os colaboradores.

PROGRAMA DE BEM-ESTAR

Um programa de bem-estar no ambiente de trabalho contribui para promover a saúde mental, física, financeira e social dos colaboradores, fortalecendo o equilíbrio e a qualidade de vida no dia a dia.

QUEM PODE AJUDAR?

PSICÓLOGOS E PSIQUIATRAS

Especialistas capacitados para apoiar pessoas com depressão e pensamentos suicidas.

TERAPIA EM GRUPO

Reuniões em grupo facilitam a troca de experiências e oferecem suporte emocional recíproco.

AMIGOS E FAMILIARES

Uma sólida rede de amigos e familiares pode impedir que alguém se sinta sozinho e isolado durante momentos difíceis.

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

VALORIZANDO A VIDA

É essencial acompanhar de forma constante o estado emocional dos colegas de trabalho. A adoção de estratégias preventivas contribui diretamente para criar um ambiente positivo e promover o bem-estar de todos.

COMO A PAROMED PODE AJUDAR?

Neste Setembro Amarelo, a Paromed reforça seu compromisso em apoiar empresas na promoção da saúde mental.

Ao longo do mês, ofereceremos palestras especializadas sobre prevenção ao suicídio e bem-estar emocional, pensadas para fortalecer o ambiente de trabalho e oferecer suporte aos colaboradores. Aproveite esta oportunidade exclusiva de setembro para fazer a diferença!

Unindo forças, transformamos o trabalho em um espaço de cuidado, respeito e bem-estar para todos.

Peça seu orçamento e faça a diferença!

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

PAROmed
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

A PAROMED ESTÁ ONDE VOCÊ PRECISA

(11) 5083-8080

www.paromed.com.br

@paromed.assessoria

São Paulo – SP. Próximo ao Metrô Paraíso