

Setembro Amarelo: falar é o melhor caminho

A campanha **Setembro Amarelo** destaca a importância de falar sobre um assunto muito delicado e sensível: o suicídio. Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria e o Conselho Federal de Medicina realizam neste mês uma ação com foco em saúde mental e combate ao estigma e tabu que rondam a temática. O lema deste ano é “**Se precisar, peça ajuda!**”.

Dados compilados pela Associação Brasileira de Medicina de Emergência mostram que, em 2023, o Sistema Único de Saúde registrou 11.502 internações relacionadas a lesões causadas com intenção deliberada de infligir dano a si mesmo, uma média de 31 casos por dia. Esse total é quase 25% maior que os 9.173 casos registrados em 2014. Já um estudo do Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde (Cidacs/Fiocruz Bahia), em colaboração com pesquisadores da Universidade de Harvard, indica que a taxa de suicídio entre jovens cresceu 6% ao ano no Brasil entre 2011 e 2022, enquanto as taxas de notificações por autolesões na faixa etária de 10 a 24 aumentaram 29% a cada ano em igual período – ambos os números superaram as taxas médias da população em geral, de 3,7% e 21% ao ano, respectivamente.

Entre os materiais da campanha, há uma [cartilha](#) que destaca alguns comportamentos suicidas, como sinais de alerta para ajudar na atuação de forma preventiva. Transtornos mentais, histórico pessoal, ideação suicida e organização de detalhes e despedidas estão entre os pontos de atenção.

E como ajudar?

1. Ouvir e não julgar é o mais importante.
2. Não mudar de assunto e enfrentar a questão de frente são atitudes necessárias, inclusive questionando abertamente se a pessoa pensa em morrer.
3. Tudo isso ajuda a estabelecer um vínculo de confiança, que é algo essencial nesse processo de enfrentamento do suicídio.

Para mais informações sobre o tema, clique [aqui](#).

Em nossa área do portal dedicada exclusivamente a temas de saúde, trazemos essa e mais outras informações úteis para você. [Veja aqui.](#)

Continue acompanhando nossos comunicados para a promoção de uma vida saudável!

Obesidade: conheça sobre os riscos à saúde e como os exercícios podem ajudar

A obesidade é mais do que uma questão estética: trata-se de uma condição que aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e até alguns tipos de câncer. Além disso, pode impactar a mobilidade, a qualidade do sono e a saúde mental.

Para melhorar o bem-estar, a prática regular de exercícios físicos é essencial. Caminhadas, natação, ciclismo e musculação ajudam a controlar o peso, fortalecem o coração, regulam a pressão arterial e aumentam a disposição. O ideal é começar de forma gradual, adaptando a intensidade às condições físicas de cada pessoa.

Cuide do seu corpo! Procure acompanhamento médico e orientação de um profissional de educação física para iniciar seus treinos de forma segura e eficaz. Pequenas mudanças na rotina já fazem grande diferença no combate à obesidade.

Fonte: [Vivest](#), em 11.09.2025.