



*“A campanha é em setembro, mas falar sobre prevenção do suicídio em todos os meses do ano é fundamental!”*

ESCOLA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

PROFESSORA: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

PEDAGOGA BRUNA

## SETEMBRO AMARELO



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

É o mês mundial de prevenção do suicídio, chamado também de Setembro Amarelo. O assunto que já foi um tabu muito maior, ainda enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda, justamente pelos preconceitos e falta de informação.

O ano de 2017 foi um marco nacional nesse quesito com a ocorrência de alguns fatores que colaboraram a população como um todo a dar mais atenção ao tema e procurar informações. Em 2018, o CVV ([www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)), uma das entidades mobilizadoras do Setembro Amarelo no Brasil, programou diversas atividades em todas as cidades nas quais possui um de seus mais de 90 postos de atendimento.

Alguns exemplos são caminhadas, palestras, balões amarelos, pontos turísticos e edifícios públicos iluminados, distribuição de folhetos e atendimentos em locais públicos.



PEDAGOGA BRUNA

## Por que o Setembro amarelo é importante?

O Setembro Amarelo é uma campanha que busca trazer o diálogo e prevenir o suicídio. 90% dos suicídios poderia ser evitado 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.

Já pensou se isso se aplicasse a outras doenças? Imagine se 60% das pessoas com fraturas não fosse ao médico ou se 60% dos pacientes com apendicite não se tratasse e você vai perceber que é estranho que tanta gente não busque ajuda. Isso porque nós, como sociedade, não falamos do assunto, não informamos as pessoas PPP. Cerca de 17% dos brasileiros já pensou seriamente em suicídio. 4,8% deles já elaboraram um plano para isso.

## 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.





**POR QUE “AMARELO” ?**

**A cor da campanha foi adotada por conta da trágica história que a inspirou. Em 1994, um jovem americano de apenas 17 anos, chamado Mike Emme, tirou a própria vida dirigindo seu carro amarelo. Seus amigos e familiares distribuíram no funeral cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem enfrentando o mesmo desespero de Mike, e a mensagem foi se espelhando mundo a fora.**

Fonte: Associação Catarinense de Psiquiatria

## 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.

# SINAIS DE ALERTA



PEDAGOGA BRUNA

Abuso de substâncias

Melhora súbita

Indício de Doença mental

Falta de esperança

Mudanças de comportamento

Desfazer-se de objetos pessoais ou se despedir

Falar sobre querer morrer ou querer sumir

## ATIVIDADES

PEDAGOGA BRUNA

1. De que se trata a campanha “Setembro Amarelo”?

---

---

---

---

2. De acordo com o texto qual o dia que se comemora o dia mundial de preservação do suicídio?

---

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

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DESCOBRINDO COMO ESTÁ O EMOCIONAL DA PESSOA NAS REDES SOCIAIS

## FACEBOOK

O Facebook fez um estudo baseado na famosa frase "No que você está pensando?"

32 MILHÕES DE POSTS FORAM ANALISADOS



**POSTS POSITIVOS RECEBEM 58% MAIS LIKES**

Quando são relacionadas à autoestima, recebem 71% mais likes.



**POSTS NEGATIVOS RECEBEM 36% MAIS COMENTÁRIOS**

Quando são relacionadas à autoestima, recebem o dobro de comentários com mensagens de conforto.

## INSTAGRAM

A Universidade de Vermont desenvolveu um recurso capaz de mapear as fotos do Instagram que possam indicar comportamento depressivo

### A AMOSTRA

Os pesquisadores avaliaram o feed de 166 pessoas coletando quase 44 mil fotos

### O DIAGNÓSTICO

Os componentes "lidos" pela ferramenta foram: cores utilizadas, metadados e detecção de expressões faciais

### A AVALIAÇÃO

Por fim, os usuários foram avaliados por médicos e a taxa de acerto foi de 70% muito mais assertiva que o esperado

### O RESULTADO

Fotos postadas por pessoas depressivas costumam exibir tons frios e escuros de azul e cinza.



<http://www.likeparadise.com.br/2017/09/depressao-nao-drama.htm>

Blog interativa

1. Qual o tema central do texto acima?

2. Segundo análise do Facebook, que tipo de publicação recebe mais curtidas e comentários?

3. Que conclusão foi tirada pela faculdade de Vermont sobre fotos do Instagram?

4. Sobre essa pesquisa em relação as redes sociais, o que você conclui?

---



---



---



---



1. Qual é a intenção da campanha acima?

2. O que o autor faz para tentar alcançar seu objetivo?

3. Escreva 5 motivos pelos quais você valoriza a vida.


## Atitudes que fortalecem sua autoestima:

1. Aprender a falar não
2. Impor limites nas pessoas
3. Valorizar suas qualidades
4. Evitar relacionamentos destrutivos
5. Ter pensamentos positivos
6. Criar projetos para o futuro
7. Ter um hobby
8. Cultivar as amizades
9. Fazer planos e sonhar
10. Cuidar de si mesmo
11. Não deixar que as críticas alheias lhe derubem
12. Aprender com os erros

## HÁBITOS DIÁRIOS

QUE MELHORAM SUA VIDA

**sergioqualifis**

- 1 hora De Exercício
- 2 litros De Água
- 3 xícaras De Chá ou Café
- 5 refeições
- 4 frutas
- 7 minutos De Risadas
- 8 horas De Sono
- 6 canções Que Motivem
- 9 páginas De Um Livro
- 10 minutos De Reflexão

# Empatia

s.f. Aptidão para se identificar com o outro, sentindo o que ele sente, desejando o que ele deseja, aprendendo da maneira como ele aprende.



- Para uma maior valorização à vida é preciso melhorar a sua e ter hábitos psicológicos saudáveis.

- Encontre palavras que as definem bem.



P	S	E	D	U	T	I	T	A	C	Q	O	Q	E	A	A
E	R	A	S	Z	A	C	A	E	U		M	A	D	Q	S
V	F	A	D	X	S	U	S	D	L	S	S	S	F	S	E
A	V	F	Z	C	D	L	Z	R	T	Z	E	E	R	E	D
L	T	V	F	E	F	T	X	F	I	X	M	D	D	D	R
O	A	E	G	Z	R	I	F	T	V	D	I	R	I	R	F
R	S	B	N	X	A	V	D	G	A	C	S	F	G	F	T
I	E	C	Z	H	S	E	C	Y	R	F	E	T	A	T	G
Z	D	U	X	A	A	B	V	H	A	V	D	G	N	G	Y
E	R	L	C	S	Z	O	G	U	A	G	E	Y	Ã	Y	H
S	F	T	V	D	X	N	B	J	U	B	D	H	O	H	U
U	T	I	B	X	C	S	N	J		H	I	U	Q	U	J
A	G	V	N	C	V	A	J	K	E	N	U	J	U	J	I
S	P	A	B	V	B	M	K	O	S	T	C	I	A	I	K
Q	Y	R	V	B	Z	I	L	L	T	Z	I	K	N	K	O
U	H	B	A	C	X	G	Ç	P	I	X	T	V	D	O	L
A	U	O	Z	T	C	O	P	Ç	M	C	E	B	O	L	P
L	J	N	X	Z	I	S	O	A	A	V	R	V	N	S	Ç
I	I	S	C	X	V	C	I	Z	V	B	E	G	E	L	L
D	K	R	E	C	B	H	A	X	B	V	Q	F	C	O	E
A	O	E	Z	R	N	J	Y	R	N	C	U	D	E	P	T
D	L	L	X	B	G	N	T	V	O	V	I	S	S	Ç	N
E	P	A	C	N	B	R	G	B	V	P	L	D	S	U	A
S	P	C	A	X	V	N	A	N	B	E	I	A	A	J	I
N	Ç	I	S	S	C	H	F	T	C	R		S	R	H	F
L	L	O	D	E	X	G	D	G	O	D	O	D	I	Y	N
K	O	N	F	R	Z	B	C	B	N	Ã	E	F	O	G	O

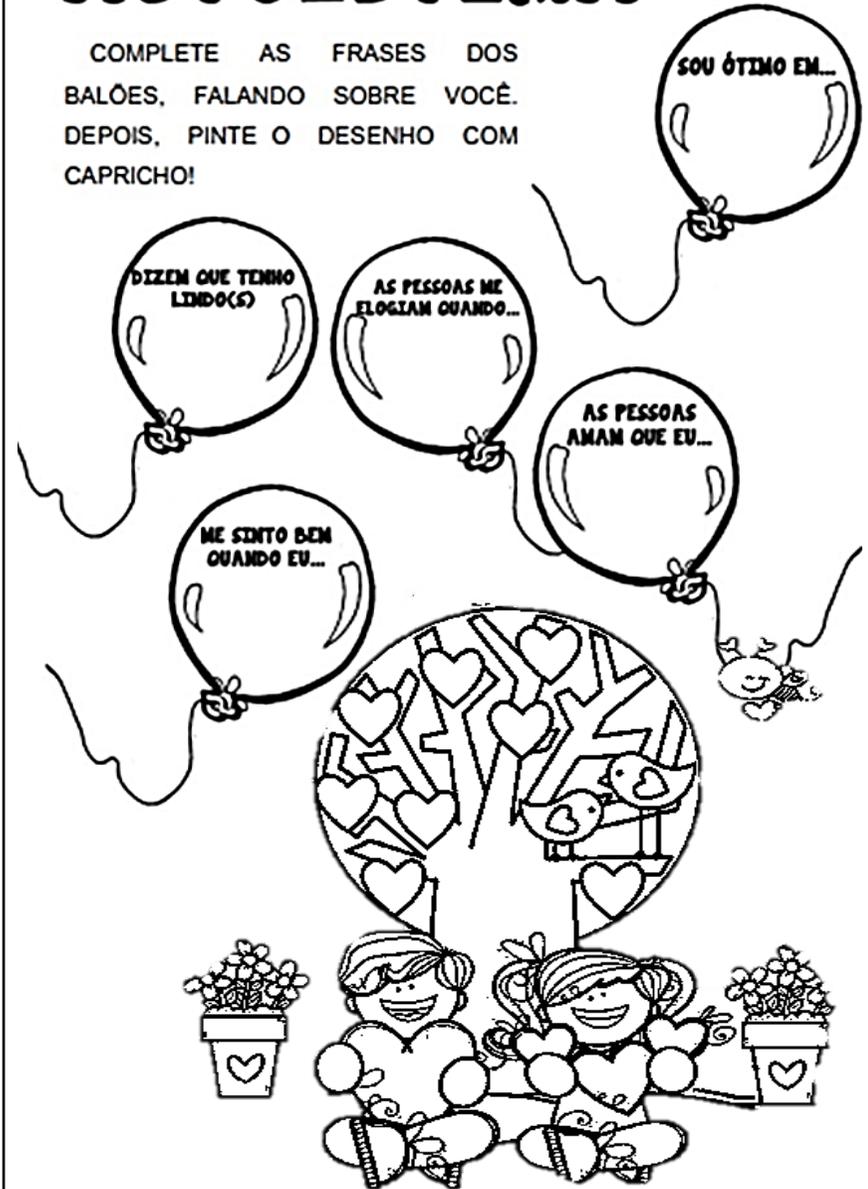
# EMPATIA

Essa é sua árvore. Ela precisa ser regada de bons sentimentos, valores e atitudes para que você seja capaz de praticar a empatia. Como você tem cuidado de sua árvore? Que valores tem cultivado? Escreva nos corações.

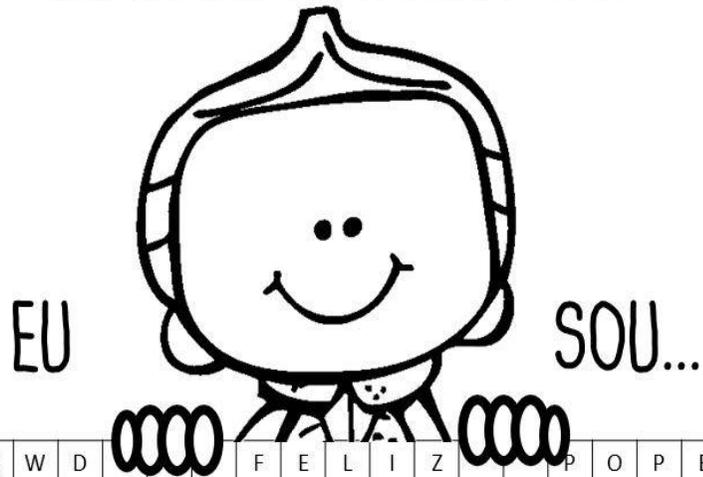


# AUTOESTIMA

COMPLETE AS FRASES DOS BALÕES, FALANDO SOBRE VOCÊ. DEPOIS, PINTE O DESENHO COM CAPRICHOS!

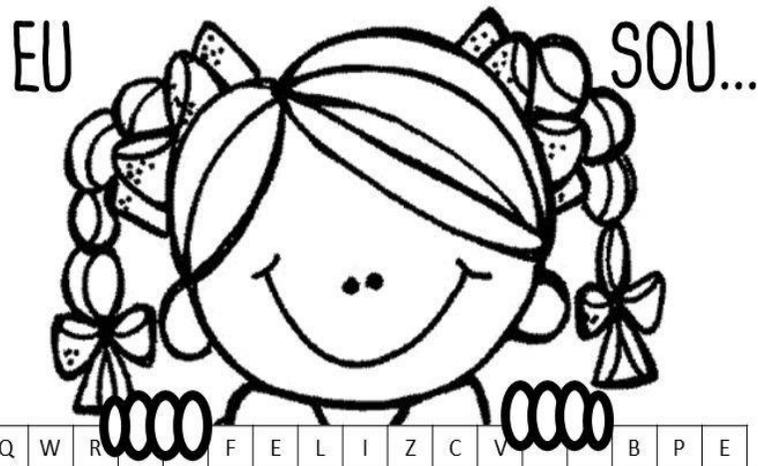


MEU NOME É... \_\_\_\_\_



Q	W	D	F	E	L	I	Z	P	O	P	E					
S	D	F	G	H	C	O	M	I	L	Ã	O	N	M	B	R	N
B	O	N	I	T	O	E	D	U	C	A	D	O	T	Y	E	G
I	N	T	E	L	I	G	E	N	T	E	F	O	F	O	G	R
C	A	L	M	O	R	T	Y	A	G	I	T	A	D	O	U	A
U	A	M	I	G	O	I	C	O	R	A	J	O	S	O	I	Ç
M	E	D	R	O	S	O	P	A	L	E	G	R	E	L	Ç	A
O	R	G	A	N	I	Z	A	D	O	S	É	R	I	O	O	D
B	A	G	U	N	C	E	I	R	O	L	E	N	T	O	S	O
G	E	N	E	R	O	S	O	A	N	S	I	O	S	O	O	K
C	R	I	A	T	I	V	O	J	T	Í	M	I	D	O	N	M
R	E	S	P	O	N	S	Á	V	E	L	G	E	N	T	I	L
F	A	L	A	N	T	E	D	I	V	E	R	T	I	D	O	S
S	I	N	C	E	R	O	D	O	R	M	I	N	H	O	C	O
R	Á	P	I	D	O	T	A	N	I	M	A	D	O	D	F	J
E	S	T	U	D	I	O	S	O	Q	U	I	E	T	O	G	H
N	L	H	O	N	E	S	T	O	K	E	S	P	E	R	T	O

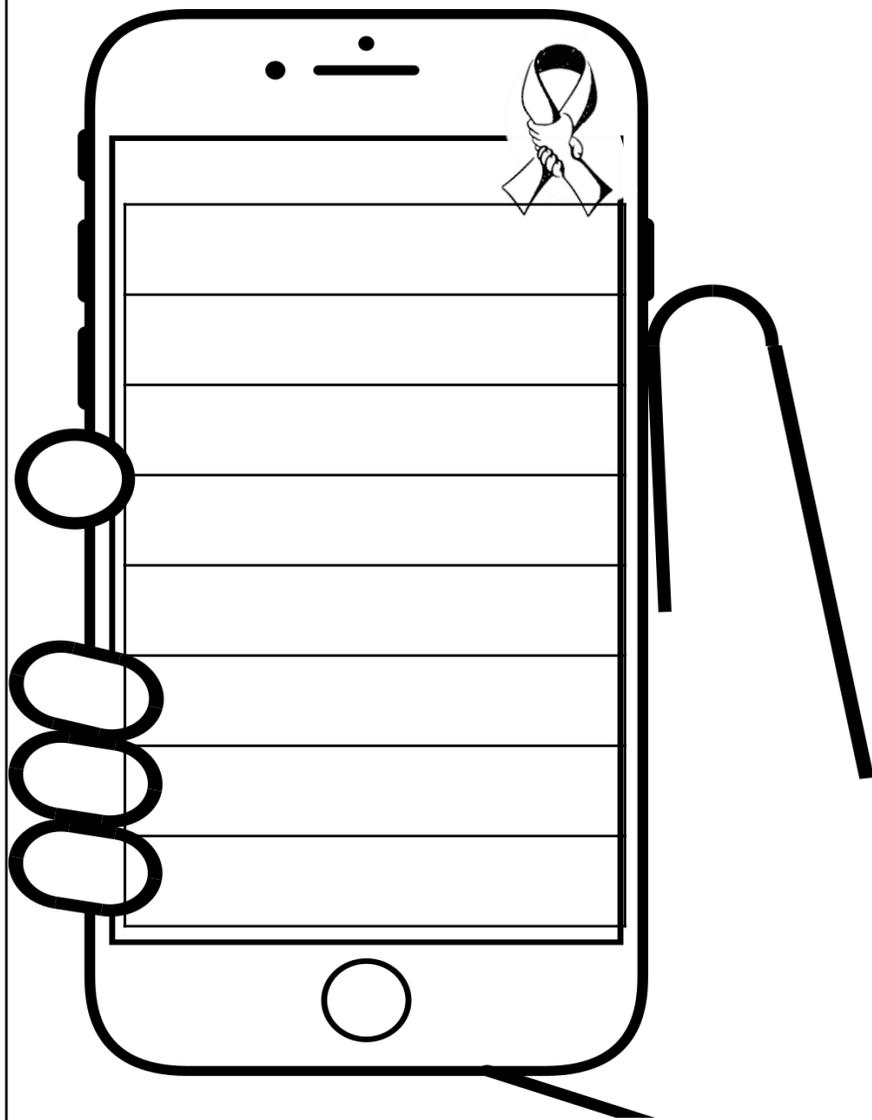
MEU NOME É... \_\_\_\_\_



Q	W	R	F	E	L	I	Z	C	V	B	P	E				
A	S	D	F	G	C	O	M	I	L	O	N	A	G	H	R	N
B	O	N	I	T	A	E	D	U	C	A	D	A	J	L	E	G
I	N	T	E	L	I	G	E	N	T	E	F	O	F	A	G	R
C	A	L	M	A	S	D	F	A	G	I	T	A	D	A	U	A
V	A	M	I	G	A	C	C	O	R	A	J	O	S	A	I	Ç
M	E	D	R	O	S	A	V	A	L	E	G	R	E	V	Ç	A
O	R	G	A	N	I	Z	A	D	A	S	É	R	I	A	O	D
B	A	G	U	N	C	E	I	R	A	L	E	N	T	A	S	A
G	E	N	E	R	O	S	A	A	N	S	I	O	S	A	A	B
C	R	I	A	T	I	V	A	T	T	Í	M	I	D	A	N	M
R	E	S	P	O	N	S	Á	V	E	L	G	E	N	T	I	L
F	A	L	A	N	T	E	D	I	V	E	R	T	I	D	A	T
S	I	N	C	E	R	A	D	O	R	M	I	N	H	O	C	A
R	Á	P	I	D	A	S	A	N	I	M	A	D	A	I	U	R
E	S	T	U	D	I	O	S	A	Q	U	I	E	T	A	O	Y
C	V	H	O	N	E	S	T	A	Z	E	S	P	E	R	T	A

AGORA, É SUA VEZ DE DEIXAR UMA MENSAGEM PARA AJUDAR ALGUÉM QUE ESTEJA PRECISANDO NESSE MOMENTO!.

PEDAGOGA BRUNA



## ACOLHIDA

**Organize** as carteiras em círculos e sente-se com os estudantes, dizendo que este é um dia especial, quando a escola debate a valorização da vida de cada um e de todos.

- **Explique que o mês de setembro** é o mês de Prevenção ao Suicídio e de Valorização da Vida.
- **Cole na lousa** o símbolo do “Setembro Amarelo”.
- **Escreva frases** como “Você é importante para mim”, “Sua vida me importa”, “Eu me importo com você”, “Sua vida é valiosa” e “Me interessa por sua vida”

## Abertura

Apresente a programação do dia e um vídeo, texto ou imagem que sensibilize os estudantes para o tema.

Sugestões

<http://www.elenafilme.com/mobilizacao-social/saude/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hMA-SQ9uMEI>

Em seguida, em um círculo e de mãos dadas, os estudantes ouvem do professor: “Uma escuta, uma palavra amiga e um apoio podem salvar uma vida. Juntos somos mais fortes.” Poderão fazer um minuto de silêncio e, depois, uma salva de palmas, com um abraço para finalizar.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES TUDO PARA FORA (DINÂMICA)

Material necessário:

- Caixa fechada, com uma abertura por onde seja possível inserir folhas do tamanho A4 dobradas ao meio.
- Canetas coloridas.
- Uma folha A4 para cada estudante.

### Orientações:

1. Em primeiro lugar, o professor assiste com a turma o vídeo: “Estou bem” | Projeto Dove pela Autoestima, em parceria com Cartoon Network2 .
2. Em seguida, convida os estudantes a desenhar uma grande boca em sua folha A4.  
Dentro da boca desenhada, palavras que representem como se sentem (não é preciso colocar o nome no papel).
3. Quando terminarem, todos depositam as folhas em uma caixa grande com uma placa em que se lê: “Tudo para fora”.
4. O grupo faz um grande círculo na sala;
5. O professor balança a caixa, abre-a em frente à turma e cada estudante pega um dos papéis para ler em voz alta. Cada um lê o que está escrito no papel que tirou e conversam que, a partir daquele momento, os sentimentos são de todos e que juntos podem acolher o que foi “colocado para fora”.

Simbolicamente, a turma se abraça e juntos gritam: “Fica bem porque estou com você!”.

Fonte: SEDUC-SP

Este arquivo foi produzido PELA **PEDAGOGA BRUNA SILVEIRA** e este material está sendo cedido para seu uso pessoal educador. Podendo compartilhar dando os créditos a autora da atividade.

## Conheça minhas Redes Sociais



YOUTUBE: APRENDA COM A GENTE

<https://www.youtube.com/channel/UCsq9f8X8qt9LvHHEGYJRwIA>



INSTAGRAM: ROTINADESALADEAULA

<https://www.instagram.com/p/CEnl6xelgHw/?igshid=6amuuxsnbd9e>



