



**Projeto de Extensão:  
Saúde Mental de Estudantes  
- da prevenção à promoção**

**Setembro Amarelo**

Campanha de conscientização criada pelos estudantes da disciplina Projetos em Criatividade e Inovação dos cursos de Comunicação Social do Unileste



**Unileste**

## Relatos que mudam pensamentos



## Canais e iniciativas de apoio



Conheça algumas plataformas que fazem atendimento psicológico gratuito.



### 1- Escuta 60+

Acolhimento e escuta solidária para 60+. Um grupo de terapeutas oferecendo atendimento gratuitamente para pessoas com mais de 60 anos.

Para mais informações, acesse:  
[@escuta60mais](#)

### 2- Grupo Creare

O presente projeto constitui-se enquanto proposta de ação interventiva de acolhimento e suporte psicológico voluntário, idealizado a partir de constatações dos impactos nocivos à saúde mental e emocional decorrentes do cenário brasileiro de pandemia.

Para mais informações acesse: [sites.google.com/view/grupocreare](https://sites.google.com/view/grupocreare)

### 3- Muita calma nesta hora

Acolhimento em saúde gratuito nestes tempos de COVID-19. Converse com estudantes de doutorado, mestrado e graduação das melhores instituições de ensino do Brasil e Argentina.

Para mais informações acesse: [calmanessahora.com.br](https://calmanessahora.com.br)

NÃO SÓ  
SETEMBRO TEM  
QUE SER  
AMARELO!

Disque 188

## Você é o centro da sua vida



Seja o seu centro.  
Você é o centro da sua vida.



Unileste



## SETEMBRO AMARELO

Um valor que você  
deve levar para o resto  
do ano.



Unileste



Ame mais, julgue  
menos!  
Afeto cura. 



Unileste



Sorria, capture o seu  
sorriso hoje.



Unileste



O sentido por trás do Setembro amarelo é muito importante para ser levado em conta apenas um mês do ano, guarde os valores para seu ano todo, leve a consciência com você.

**Não** é frescura!  
**Não** é questão de momento!  
**Não** é só uma vez por ano,  
é todo o dia!



Unileste



Falar pode ser o melhor remédio e às vezes seu apoio não está dentro de casa.



Busque ajuda,  
fale com um profissional,  
falar e ser escutado  
faz a diferença.



Unileste



Se você se  
importa,  
demonstre. 



Unileste



Não finja que não  
está vendo.  
Ajude, entenda.



Unileste

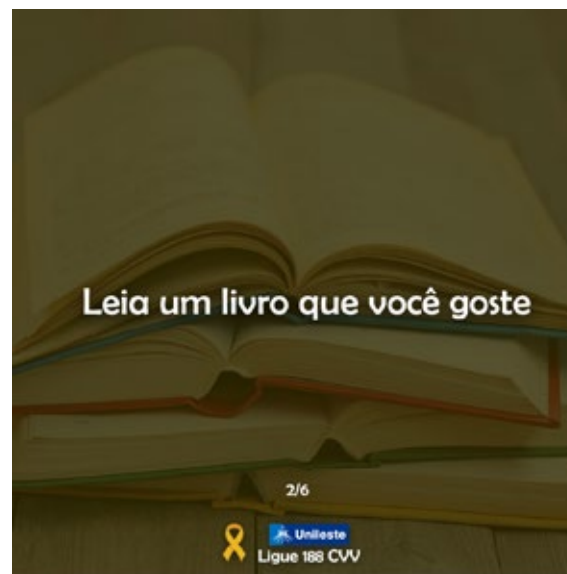


Dias ensolarados  
virão





## Dicas para se sentir bem



## Todos podem ajudar

SETEMBRO  
**AMARELO**  
todos podem ajudar!

DISQUE  
**188**  
(Centro de Valorização da Vida - CVV)

Ψ Psicologia  
Unileste

Inclusive  
**VOÇÊ**



- Ajude no dia a dia

**VOCÊ** pode cozinhar, ajudar a acordar, estar junto para socializar...

Unileste 188 Ψ Psicologia



Seja um bom amigo e ouça com atenção!

Unileste 188 Ψ Psicologia



- Ajude a encontrar ajuda profissional -

É importante buscar uma avaliação com **um profissional**, ele irá indicar um tratamento adequado de acordo com o caso. Ajude a agendar e se ofereça para acompanhar na primeira consulta.

Unileste 188 Ψ Psicologia

- NÃO NEGUE NEM JULGUE! -

**NÃO** é preguiça, **NÃO** é fraqueza, e **NÃO** desaparece se ignorar!

Unileste 188 Ψ Psicologia

- Ouça com empatia -

**Entenda** seus reais pensamentos, sentimentos e necessidades!

Unileste 188 Ψ Psicologia



- Converse abertamente -

Inclusive, se o assunto for algo relacionado a própria vida,

**converse e peça ajuda!**

Unileste 188 Ψ Psicologia






**Juntos somos  
mais fortes**

**NÃO É FALTA DE  
DEUS**



**TUDO BEM EM  
NÃO ESTAR BEM**



**NÃO  
SE PRESSIONE  
TANTO**



**ACALME-SE,  
ESSE MOMENTO  
VAI PASSAR.**

**JUNTOS  
SOMOS MAIS  
FORTES**



**QUALQUER COISA  
LIGUE PARA A GENTE | 188**



**Filmes e músicas**

Ψ Psicologia

# Filmes para relaxar



O vendedor de sonhos  
A procura da Felicidade  
Pequena Miss Sunshine  
Intocáveis  
Amizades Improváveis  
Se enlouquecer, não se apaixone  
O mínimo para viver





**JUNTOS PELA VIDA**  
Ligue 188 ou acesse [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)



Ψ Psicologia

# A música tem o poder de transformar o humor.

- Tente outra vez - Raul Seixas 
- Viajar é preciso - Kell Smith
- O sol - Vitor Kley
- Mais uma vez - Renato Russo
- When You Believe - Whitney Houston
- Beautiful Day - U2 



**Amanhã há de ser outro dia**



*temos nosso próprio tempo*

**ESPERA**



*que o sol já vem*



*amanhã há de ser outro dia*

## Motivos para viver intensamente



- Dançar a noite inteira
- Sentir o cheiro do mar
- Passar um dia no Spa
- Conhecer novas pessoas
- Plantar algo e ver crescendo
- Ter um animal de estimação
- Nadar com golfinhos
- Ver o nascer e/ou o pôr do sol
- Correr pelas poças d'água na chuva
- Se amar

Que te motiva viver?

**Reconecte-se  
com você mesmo**



**Você não está  
sozinho(a)**

**Você não está  
sozinho!**



**Você é valioso!**

**TUDO BEM...**

- **Errar às vezes**
- **Ter dias ruins**
  - **Não ser perfeito**
  - **Ser você mesmo.**

**Se orgulhe de quem você é**

O serviço dele é trazer felicidade para as pessoas, mas isso não quer dizer que ele esteja sempre feliz, se até ele precisa de terapia, por que você não precisaria?



 **Unileste**



**DISQUE 180**

A vida é uma luta a cada dia, mas quando você se olhar no espelho, se orgulhe de quem você é e mostre pra vida quem venceu.



 **Unileste**



**DISQUE 180**

Ei, já olhou como o dia lá fora está bonito?



 **Unileste**



**DISQUE 180**

**Atente-se  
aos sinais**



FIQUE  
*Atenta*  
AOS *Sinais*

Em caso de emergência, disque 188  
**#SETEMBROAMARELO**

 **Unileste**



Ponha uma  
vírgula



**PONHA  
UMA  
VÍRGULA**

No lugar de ponto final. Ainda há  
muito o que escrever na sua história.

**Setembro Amarelo - Mês de valorização da vida.  
Em caso de emergência, ligue 188 - Centro de  
Valorização da Vida (CVV).**



**Estamos aqui  
para te apoiar**



SETEMBRO AMARELO - MÊS DE VALORIZAÇÃO DA VIDA  
EM CASO DE EMERGÊNCIAS, DISQUE 188 - CVV  
CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA



**Dicas**

Está passando por uma fase difícil ?  
Nessa quarentena piorou tudo ?  
Fique calmo arraste pro lado  
veja algumas dicas que temos para você

1/6

 **Unileste**  
Ligue 188 CVV

## Até ele fica triste

**Até ele fica triste.**

Se até um palhaço que é sinônimo de alegria fica triste, você também pode ficar, porém cuidado se sua tristeza é diária e nunca vai embora, você está doente. Mas calma, isso pode melhorar. Você não está sozinho, procure ajuda, não tenha medo!



 **Unileste**  
Ligue 188 CVV

Sua vida  
vale mais



**SUA VIDA  
VALE MAIS**

**SEU SONHO  
VALE MAIS**

**VOCÊ SEMPRE  
VALE MAIS**

**#SETEMBRO  
AMARELO**

**EM CASO DE  
EMERGENCIA,  
DISQUE 188**



Ser o sol  
de alguém

