

# SETEMBRO AMARELO

## A vida é a melhor escolha

Setembro Amarelo é um movimento que busca conscientizar a população sobre a importância da atenção à saúde mental e da prevenção ao suicídio.



Devemos seguir atentos aos sinais de agravamento da saúde mental, como: **indisposição, piadas ou pensamentos com ideação suicida, tristeza, isolamento, alterações no sono, no apetite e ausência de prazer.**



### Como pedir ajuda em Niterói:

- Unidades Básicas de Saúde (UBSs)
- Centros de Atendimento Psicossocial (CAPS)
- Policlínicas e Ambulatórios



**Ligue 188**

Centro de Valorização à Vida:  
funciona 24h e a ligação é gratuita.

**mgemal**  
contabilidade condominial

**Você não está sozinho!**