

## SETEMBRO AMARELO

Mês de conscientização sobre a importância da saúde mental e da prevenção ao suicídio.

O mês de setembro é marcado por uma importante campanha que nos convida à reflexão, ao acolhimento e ao cuidado com a vida: o **Setembro Amarelo**.

A campanha tem como foco a prevenção do suicídio, um tema delicado, mas essencial de ser debatido. Falar sobre saúde mental é um ato de coragem que pode salvar vidas. Muitas vezes, um simples diálogo é capaz de aliviar dores profundas e abrir caminhos para o apoio necessário.

O Setembro Amarelo nos lembra que a vida importa e que ninguém precisa enfrentar suas batalhas sozinho. Compartilhar sentimentos, procurar ajuda e oferecer escuta verdadeira são atitudes que fazem toda a diferença. Estar presente e atento pode transformar realidades e renovar esperanças.

Todos nós podemos ser parte dessa rede de apoio. Estender a mão, ouvir sem julgamentos e incentivar a busca por ajuda profissional são gestos que salvam vidas.

As campanhas de setembro nos recordam que cada atitude conta. Quando a dor é compartilhada, o peso fica mais leve e a esperança encontra espaço para florescer.

Vamos juntos espalhar empatia e cuidado? Porque proteger a vida é o maior ato de amor.



### Equipe técnica em campo Avaliações Técnicas Realizadas com Excelência: Garantindo Confiabilidade no LTCAT e LTIP

A Unisesmt realizou, na Saudali (Frigorífico Industrial do Vale do Piranga), avaliações em campo com sua equipe técnica altamente qualificada, garantindo precisão e confiabilidade na elaboração do LTCAT e do Laudo Técnico de Insalubridade e Periculosidade (LTIP).

Esses documentos são essenciais para identificar riscos ocupacionais, mensurar exposições e assegurar que as empresas cumpram a legislação trabalhista e previdenciária, protegendo a saúde e a integridade dos colaboradores.

Com tecnologia avançada e profissionais experientes, fornecemos laudos consistentes que contribuem para a prevenção, regularização e segurança no ambiente de trabalho.



### Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio: Uma reflexão sobre cuidado e acolhimento

Esta data reforça a importância de olhar para a saúde emocional e mental com atenção e sensibilidade. Prevenir o suicídio vai além da identificação de sinais de risco, envolve diálogo, escuta ativa, apoio contínuo e promoção do bem-estar psicológico. No ambiente corporativo, criar espaços de acolhimento contribui para a saúde mental, o engajamento e a produtividade das equipes.



### Dia Nacional da Doação de Órgãos: Conscientizar é Salvar Vidas

### Aqui existe ajuda. Existe acolhimento.

📱 Aponte a câmera para o QR Code abaixo e encontre quem podem te ouvir, orientar e ajudar.



A doação de órgãos é um gesto de solidariedade capaz de transformar e salvar inúmeras vidas.

No Dia Nacional da Doação de Órgãos, 27 de setembro, é essencial promover o diálogo sobre esse tema, tanto no ambiente familiar quanto no corporativo.

Incentivar conversas entre colaboradores e suas famílias sobre o desejo de ser doador fortalece a responsabilidade social, a empatia e o cuidado com a vida.

Cada atitude de conscientização é uma oportunidade de gerar esperança e transformar histórias.

Doe órgãos. Doe vida. Faça a diferença.



#### Atenção



O Centro de Engenharia de Segurança do Trabalho da Unisesmt está em novo endereço: Rua Santa Maria Mazzarello, 136, Nossa Senhora Auxiliadora, Ponte Nova, Minas Gerais

#### DICAS DE AUTOCUIDADO PARA SUA SAÚDE MENTAL:

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Pequenas ações diárias podem fazer grande diferença no seu bem-estar emocional:

- Reserve momentos para descanso e lazer.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Converse com pessoas de confiança sobre seus sentimentos.
- Procure ajuda profissional sempre que necessário.

Lembre-se: cuidar de você é um ato de amor próprio e prevenção.

