



Se precisar, peça ajuda!

Como falar sobre Saúde Mental e Setembro Amarelo nas Redes Sociais

Guia para influenciadores e criadores de conteúdo



Uma campanha



ABP
Associação
Brasileira de
Psiquiatria



ABP – DIRETORIA EXECUTIVA (2023/2025)

Presidente: Antônio Geraldo da Silva - DF

Vice-Presidente: Claudio Martins - RS

Diretor Secretário: Sergio Tamai - SP

Diretora Secretária Adjunta: Miriam Gorender - BA

Diretora Financeira: Fátima Vasconcellos - RJ

Diretor Financeiro Adjunto: José Hamilton M. Silva Filho - SE

CFM – DIRETORIA

Presidente: José Hiran da Silva Gallo

1º Vice-Presidente: Emmanuel Fortes Silveira Cavalcanti

2ª Vice-Presidente: Rosylane Nascimento das Mercês Rocha

3º Vice-Presidente : Jeancarlo Fernandes Cavalcante

Secretário-geral: Alexandre de Menezes Rodrigues

Tesoureiro : Mauro Luiz de Britto Ribeiro

Corregedor: José Albertino Souza

1º Secretário: Hideraldo Luis Souza Cabeça

2º tesoureiro: Carlos Magno Pretti Dalapicola

Vice-corregedor: Francisco Eduardo Cardoso Alves

2º Secretário: Estevam Rivello Alves

3ª Secretária: Dilza Teresinha Ambrós Ribeiro

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Antônio Geraldo da Silva

CRMs:

CRMDF - 5875 • RQE N°: 2275 - Psiquiatria Forense - RQE N°: 13979 / DF

CRMMG - 71952 • RQE N°: 37945 - Psiquiatria Forense - RQE N°: 37946 / MG

CREMERJ - 1067761 • RQE N°: 25083 - Psiquiatria Forense - RQE N°: 25084 / RJ

CREMESP - 247626

REVISÃO

BEATRIZ CARDOSO - ABP

BRENDA LEAL - ABP

SIMONE PAES - ABP

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

PALOMA OLIVEIRA - ABP

INFLUENCIADOR, TENHO UM CONVITE MUITO ESPECIAL PARA VOCÊ!

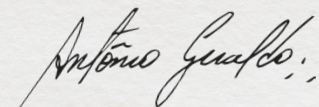
Você já parou para pensar no significado da palavra influenciar? Mais do que “exercer uma ação psicológica sobre alguém”, influenciar é tocar vidas, inspirar atitudes e abrir caminhos. É exatamente por isso que o papel do influenciador hoje é tão importante.

Não importa o tema do seu conteúdo, existe uma responsabilidade que nos conecta: o uso consciente e ético da internet. Quando falamos de cuidados com a saúde mental, esse cuidado se torna ainda mais essencial. Afinal, as redes sociais ocupam um espaço enorme no nosso dia a dia, especialmente entre os mais jovens.

Hoje somos mais de 144 milhões de usuários ativos no Brasil. Estamos entre os países que mais consomem redes sociais no mundo e somos líderes no acesso a notícias pelas plataformas digitais. Isso mostra a força e, ao mesmo tempo, a grande responsabilidade de quem produz conteúdo.

E é por acreditar nessa força que criamos esta cartilha. Ela foi pensada para apoiar influenciadores, criadores de conteúdo e qualquer pessoa que queira transformar a internet em um espaço de trabalho e convivência mais saudável.

Vamos juntos nessa? Com informação, empatia e responsabilidade, podemos fazer da internet um lugar mais seguro, acolhedor e positivo para todos.



Antônio Geraldo da Silva

Presidente da ABP e Coordenador Nacional
da Campanha Setembro Amarelo®



SUMÁRIO

- 5 O que é o Setembro Amarelo[®]?
- 6 Por que essa cartilha?
- 7 O que você pode (e deve!) falar
- 8 O que a gente precisa evitar
- 9 Conteúdos que merecem atenção
- 10 Dicas importantes sobre tom, linguagem e forma
- 11 Fontes seguras pra indicar (e se informar!)
- 12 Exemplos de postagens responsáveis
- 13 Frases seguras pra usar
- 14 Checklist rápido: tô ajudando mesmo?
- 15 Você não precisa ser especialista pra ajudar

O QUE É O SETEMBRO AMARELO[®]?

Essa campanha nasceu em 1994, nos Estados Unidos, depois da trágica morte de Mike Emme, de 17 anos, um jovem muito querido em sua comunidade. Mike, foi descrito como engraçado, que gostava de música, tocava trompete em três bandas da escola e, antes de morrer, estava prestes a atingir sua “faixa preta” em TaeKwonDo.

No dia do velório, cartões decorados com **fitas amarelas foram colocados em uma cesta e tinham a mensagem “Se precisar, peça ajuda”, e o movimento cresceu.** O amarelo veio do Mustang 68 que o Mike restaurou e virou símbolo de ajuda, memória e prevenção.

No Brasil, o Setembro Amarelo chegou em 2013 pelas mãos do Dr. Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria e, desde 2014, é abraçado oficialmente pelo Conselho Federal de Medicina.

Hoje, o Setembro Amarelo é muito mais do que uma campanha: é um chamado coletivo pra gente cuidar da nossa saúde mental, falar sobre prevenção do suicídio e criar uma cultura de acolhimento.



POR QUE ESSA CARTILHA?

A gente sabe que o seu conteúdo faz a diferença. E quando o assunto é saúde mental, essa diferença pode estar entre o silêncio e o acolhimento, entre o sofrimento calado e a busca por ajuda.

Desde 2013, a ABP trouxe para o Brasil a campanha Setembro Amarelo com um único objetivo: **falar sobre saúde mental com responsabilidade, empatia e verdade**. E adivinha? A internet virou o palco principal dessa conversa.

Se você cria conteúdo, você já influencia. E sim, você pode ajudar — e muito! Essa cartilha é um convite pra você se juntar a essa causa. Vamos fazer barulho pelo que importa?

Você é nosso convidado e queremos te entregar ferramentas para transformar sua influência em acolhimento.

RESPONSABILIDADE DIGITAL

Com alcance, vem impacto. E com impacto... vem aquela responsabilidade.

Não basta “levantar o tema” ou “fazer post no Setembro Amarelo”. **A forma como a gente fala importa — e muito.** Narrativas, palavras, fontes... tudo isso define se a sua mensagem vai informar ou desinformar.

Você não precisa ser especialista. Mas pode ser um elo entre alguém que sofre e a ajuda que essa pessoa precisa.





O QUE VOCÊ PODE (E DEVE!) FALAR

Você, criador de conteúdo, é aquela ponte entre o que toca e o que transforma.

ENTÃO, SEGUIM ALGUMAS DICAS DO QUE VALE A PENA ABORDAR:

- 1) Incentive a busca por ajuda profissional (psiquiatras, psicólogos, CAPS etc.).
- 2) Fale sobre autocuidado, saúde mental e apoio entre amigos e família.
- 3) Compartilhe conteúdo de fontes institucionais confiáveis (OMS, ABP, Ministério da Saúde, e etc).
- 4) Dê espaço para histórias de superação, mas com respeito.
- 5) Evite glamourizar ou detalhar momentos difíceis.
- 6) Reforce que cada tratamento é único. Não existe receita pronta pra saúde mental.
- 7) Combata a psicofobia (preconceito contra pessoas com transtornos mentais).

O QUE A GENTE PRECISA EVITAR

Tem coisa que parece “bem-intencionada”, mas na prática pode causar um estrago real. **SEGUEM SUGESTÕES DE POSTAGENS QUE PODEM SER EVITADAS:**

- 1) Romantizar o sofrimento (“era sensível demais para este mundo...”).
- 2) Contar detalhes de histórias de suicídio pode gerar gatilhos.
- 3) Oferecer ajuda “inbox” como se fosse terapeuta.
- 4) Estimular uso de álcool/drogas como forma de “alívio”.
- 5) Postar testes de autodiagnóstico (“descubra se você tem depressão em 2 min” = não!).
- 6) Citar métodos de suicídio.
- 7) Repostar imagens, bilhetes ou áudios sensacionalistas.
- 8) Dizer “vai passar” ou “pense positivo” como se fosse solução mágica.
- 9) Sugerir “tratamentos” sem embasamento (“chá de camomila resolve”, “corre que passa”, “desconecta da internet que melhora”...).
- 10) Divulgar jogos de azar.

A IDEIA AQUI NÃO É TE CENSURAR, É TE FORTALECER COM INFORMAÇÃO SEGURA.

CONTEÚDOS QUE MERECEM ATENÇÃO

APESAR DE NATURAL, PRECISAMOS DE CUIDADO SOBRE O MATERIAL PUBLICADO.

A gente sabe que o conteúdo nas redes também é entretenimento — mas cuidado pra não entrar sem querer em zonas que causam mais comparação do que inspiração:

- Exposição excessiva da vida pessoal.
- Filtros exagerados e manipulação pesada de imagem.
- Estímulo à “vida perfeita” que gera competição e frustração.

**NEM TUDO PRECISA SER
BONITO, MAS TUDO PODE
SER HONESTO E LEVE.**

DICAS IMPORTANTES SOBRE TOM, LINGUAGEM E FORMA

AQUI É ONDE MORA A MÁGICA. O “COMO” IMPORTA TANTO QUANTO O “QUÊ”. SABEMOS QUE É ESPECIALISTA NESTA ÁREA, MAS GOSTARÍAMOS DE SUGERIR ALGUNS PONTOS:

- 1) Use uma linguagem acolhedora, gentil e sem julgamentos.
- 2) Combine informação + afeto: “Você não está sozinho. Tem gente que pode te ajudar.”
- 3) Evite termos como “louco”, “depressivo”, “pirado”.
- 4) Prefira: “pessoa com depressão”, “vivendo um momento difícil”, “em sofrimento”.
- 5) É sobre falar com empatia, não com estigma.



Q Search...  

SE COMPARTILHAR, COMPARTILHE CERTO!

FONTES SEGURAS PRA INDICAR (E SE INFORMAR!)



www.setembroamarelo.com

Manual da ABP sobre mídia e prevenção do suicídio

Indique procurar CAPS, Clínicas da Família ou
atendimento com psicólogos/psiquiatras



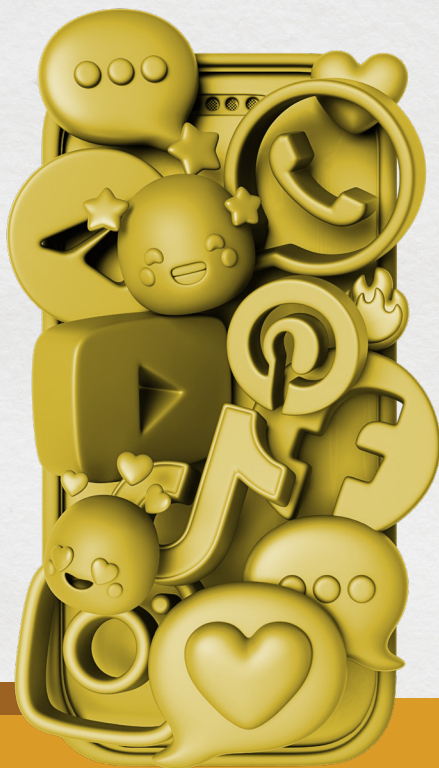
Google não é médico e pode ser perigoso
indicar o conteúdo de lá sem confirmar a fonte



EXEMPLOS DE POSTAGENS RESPONSÁVEIS

STORY

- Se você está passando por um momento difícil, não tenha medo de pedir ajuda.
- Procure um médico ou profissional de saúde mental.
- Você merece cuidado.



FEED

- Setembro Amarelo é um convite ao cuidado com a saúde mental e também para a prevenção das doenças mentais
- Se informar pode salvar vidas.
- Procurar ajuda é um ato de coragem.
- #SetembroAmarelo

FRASES SEGURAS PRA USAR SEM JULGAMENTOS, A EMPATIA SALVA VIDAS.



CHECKLIST RÁPIDO: TÔ AJUDANDO MESMO?

**ANTES DE POSTAR, VALE FAZER
UM CHECK RÁPIDO:**

- ✓ Tô incentivando a busca por ajuda profissional?
- ✓ Usei fontes seguras?
- ✓ Evitei frases que minimizam o sofrimento?
- ✓ Tô cuidando da forma, não só do conteúdo?
- ✓ Fui respeitoso(a) com quem pode estar sofrendo?

**SE DEU CHECK EM TUDO:
TÁ NO CAMINHO CERTO!**

setembro
amarelo[®]
Mês de Prevenção ao Suicídio
Se precisar, peça ajuda!



Se precisar, peça ajuda!

**VOCÊ NÃO PRECISA SER
ESPECIALISTA PARA AJUDAR
PRECISA SER HUMANO. EMPÁTICO.
RESPONSÁVEL. REAL.**

Usar sua voz com consciência pode mudar tudo pra
alguém que te segue em silêncio.

E isso, sinceramente, vale mais do que qualquer número.

Então é isso: estamos juntos nessa missão. A gente quer
te convidar pra somar com a gente.

**PORQUE INFLUENCIAR, NO FIM DAS CONTAS,
TAMBÉM É CUIDAR.**

Uma campanha



setembroamarelo.com