

## Campanha Setembro Amarelo

Desde 2014 a Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina - CFM, realiza no Brasil a campanha Setembro Amarelo® com o objetivo de prevenir e reduzir os números de suicídio. A iniciativa chega em seu oitavo ano, trazendo um novo mote: "A vida é a melhor escolha". A campanha acontece durante todo o mês, mas o dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia. Sendo assim, disseminar conteúdos orientativos para toda população é imprescindível para ajudar a diminuir esses números.

Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio,

tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está pensando em cometer suicídio e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos. Acesse [www.setembroamarelo.com](http://www.setembroamarelo.com) e confira todo o material disponível para imprensa e população em geral.

A vida é a melhor escolha!



## Intoxicações Alimentares



As intoxicações alimentares estão entre os maiores desencadeadores de vômitos, diarreias e outros problemas gastrointestinais. Essas intoxicações, que podem até mesmo levar a óbito, podem ser causadas por diferentes agentes, destacando-se o *Bacillus cereus*. Para evitar a intoxicação por *Bacillus cereus*, é importante guardar os alimentos de forma adequada e na temperatura correta. É importante nunca deixar alimentos cozidos por mais de duas horas em temperatura ambiente, evitar guardar alimentos reaquecidos muitas vezes e, ao aquecer, elevar a temperatura além de 75°C.

### O QUE FAZER PARA EVITAR ACIDENTES NO LAR

Em 1º lugar devemos levar a segurança para casa. Tudo o que aprendemos no local de trabalho devemos aplicar no nosso lar. Devemos inspecionar a casa de cima a baixo, cada cantinho, a fim de identificar os possíveis riscos existentes. Os acidentes no lar geralmente resultam de perigos diários, coisas que são vistas com facilidade e que são fáceis de evitar.

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e saiba mais.



## Você sabia que plantas contribuem no tratamento da depressão?

Você sabia que cultivar uma horta ou cuidar de plantas beneficia sua saúde física e mental? Estudos comprovam que mexer com a terra diminui a ansiedade, a depressão e doenças como diabetes e hipertensão.

### Alguns benefícios em cuidar do jardim:

>Alívio do estresse: recente estudo mostrou que a jardinagem pode ser mais relaxante do que várias outras formas de lazer.

>Melhora da saúde mental: segundo estudo realizado na Noruega pessoas diagnosticadas com depressão que passaram 6h por semana cultivando flores e legumes, tiveram melhora em todos os participantes após três meses lidando com as plantas, ainda era visível que o bom humor continuou mesmo três meses depois que o programa de jardinagem acabou.

>Saúde cerebral: a atividade física associada com a jardinagem pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver demência.

>Nutrição: O alimento que você mesmo planta é o mais fresco que você pode comer.

Então, está esperando o quê? Cultive plantas, cultive o amor!

