

Campanha Interna: **Setembro Amarelo** **Apoiar é Prevenir**

Objetivo: Promover a conscientização sobre a importância do apoio emocional e a prevenção do suicídio, criando um ambiente de trabalho acolhedor e solidário.

Duração: Todo o mês de setembro



SEMANA 1

Conscientização e Informação

Tema: Conheça os Sinais, Apoie Quem Precisa

- Palestra de Abertura: Convidar um especialista em saúde mental para falar sobre os sinais de alerta e a importância do apoio emocional.
- E-mails Informativos: Enviar e-mails semanais com informações sobre os sinais de alerta, mitos e verdades sobre o suicídio, e como oferecer apoio.
- Murais e Intranet: Utilizar murais e a intranet para compartilhar infográficos e artigos educativos sobre a importância do apoio emocional.

SEMANA 2

Treinamentos e Capacitações

Tema: Esteja Preparado para Apoiar

- Treinamento de Primeiros Socorros Emocionais: Oferecer treinamentos para todos os colaboradores sobre como identificar e ajudar alguém em crise.
- Workshop para Gestores: Capacitação específica para líderes e gestores sobre como criar um ambiente de trabalho acolhedor e de apoio.
- Distribuição de Materiais: Entregar folhetos e guias sobre como oferecer suporte emocional e como abordar alguém que possa estar em crise.

SEMANA 3

Bem-Estar e Autocuidado

Tema: Cuide de Si para Cuidar dos Outros

- Sessões de Meditação e Yoga: Organizar sessões diárias de meditação e yoga para reduzir o estresse e promover o bem-estar.
- Café da Manhã Saudável: Evento temático para promover discussões informais sobre bem-estar mental e a importância do apoio mútuo.
- Grupos de Apoio: Criar grupos de apoio para colaboradores que desejam compartilhar experiências e obter suporte emocional.

SEMANA 4

Engajamento e Ação

Tema: Pratique o Apoio

Objetivo: Encorajar a prática do apoio emocional entre os colaboradores, reforçando a importância da comunidade e do cuidado mútuo dentro da empresa.

- Dia de Camiseta Amarela: Incentivar a equipe a vestir amarelo para mostrar solidariedade e aumentar a visibilidade do Setembro Amarelo. #ApoiarÉPrevenir.

Semana do Agradecimento

- Iniciativa: Promover a prática do reconhecimento e gratidão dentro da empresa: Incentivar os colaboradores a escreverem notas de agradecimento para seus colegas, destacando atos de apoio e camaradagem.

- Atividades de Integração: Realizar dinâmicas de grupo que promovam a interação e o apoio mútuo, como rodas de conversa e atividades de team building.

Essas ações visam criar um ambiente de trabalho mais unido e acolhedor, onde os colaboradores se sintam apoiados e valorizados. A prática do apoio emocional reforça a mensagem de que a prevenção do suicídio é uma responsabilidade coletiva e que todos podem fazer a diferença.