

Setembro Amarelo: Horiens promove live sobre saúde mental e prevenção ao suicídio

Escrito por: Horiens - 10/09/2025

Todos os anos, a campanha Setembro Amarelo traz uma oportunidade valiosa de diálogo sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Para ampliar essa conscientização, a Horiens promoveu, no último dia 10, uma live especial, aberta a todos os segurados das empresas que apoia, com a participação das psicólogas Carla Tenório e Renata Meyer.

“Atuamos na gestão de apólices de seguro saúde empresariais de diversas companhias e fazemos questão de trazer a pauta da prevenção e do bem-estar em parceria com nossos clientes”, destacou Nayara Andrade, da equipe de Seguros de Pessoas da Horiens.

Por que falar sobre saúde mental e prevenção ao suicídio é fundamental?

Atualmente, os transtornos mentais são uma questão de saúde pública. Depressão e ansiedade estão entre os mais comuns e, quando não tratados, podem evoluir para situações graves, inclusive o suicídio. Segundo a OMS, o suicídio já é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos – informação de qualidade e acesso ao cuidado fazem diferença.

Se o suicídio ainda é tabu em nossa sociedade, falar sobre ele é fundamental. Como ressaltou Carla: “todos nós somos vulneráveis a transtornos mentais. É preciso conhecer o tema, saber identificar sintomas e como procurar ajuda”. Já Renata reforçou: “a prática do diálogo é essencial para identificar situações que possam estar saindo do controle. A comunicação acolhedora deve ser prioridade”.

Desafios da vida moderna

Um aspecto relevante na prevenção é ter consciência de que a presença constante das telas e das mídias sociais está associada ao aumento de transtornos mentais, especialmente entre adolescentes. Pesquisadores recomendam o uso de telas somente a partir dos 14 anos, e mesmo assim, de forma controlada e supervisionada pelos responsáveis.

“Postergar a introdução de telas é uma medida extremamente necessária para prevenir os adoecimentos mentais e emocionais. Os adultos devem, inclusive, evitar ao máximo o uso em momentos de convivência. É essencial ser exemplo”, destacou Carla.

No ambiente corporativo, o estresse, a pressão por produtividade e a busca incessante por resultados também merecem atenção. O Brasil está entre os países com mais casos de burnout no mundo. “É essencial observar os limites do que é saudável”, alertou Renata. Para Carla, a chave para lidar com esse cenário está na rotina: “o cérebro gosta de rotina. Escolhas que nos fazem bem impactam diretamente a qualidade de vida e ajudam na prevenção de adoecimentos”.

Do lado das empresas, há avanços importantes, como a NR-1, que desde maio de 2025 torna obrigatória a gestão dos riscos psicossociais pelas organizações. Isso inclui abrir espaço para campanhas de informação, respeitar o tempo de descanso dos colaboradores e conscientizar

lideranças.

Como ajudar e buscar ajuda

A saúde mental deve ser encarada como um compromisso coletivo! Conversar, oferecer apoio e estar atento aos sinais pode fazer toda a diferença. Se você ou alguém próximo estiver precisando de ajuda, não hesite em procurar um profissional de saúde mental.

O **Centro de Valorização da Vida (CVV)** oferece atendimento gratuito e confidencial, 24 horas por dia. **Para entrar em contato, ligue 188 ou acesse <http://cvv.org.br>.**

Confira o conteúdo do evento em nosso Youtube ([clique aqui](#))