

Aluno(a): _____ Professor(a): _____

Setembro amarelo

A Importância da Vida

Setembro é o mês dedicado à conscientização sobre a prevenção ao suicídio, conhecido como Setembro Amarelo. Durante esse mês, diversas ações são realizadas para lembrar a importância de cuidar da nossa saúde mental e de valorizar a vida. Falar sobre sentimentos, procurar ajuda quando precisamos e oferecer apoio a quem está passando por um momento difícil são atitudes essenciais. Todos nós podemos fazer a diferença na vida de alguém, mostrando que não estão sozinhos.

1. Complete as frases:

- a. Setembro Amarelo é o mês de _____ sobre a prevenção ao suicídio.
- b. Uma das formas de ajudar alguém é _____.

2. Marque a alternativa correta:

a) O Setembro Amarelo incentiva as pessoas a:

- Praticar esportes
- Estudar mais
- Cuidar da saúde mental

b) Uma maneira de valorizar a vida é:

- Ignorar os sentimentos
- Procurar ajuda quando necessário
- Deixar os amigos de lado

3. Escreva uma palavra ou frase que venha à sua mente quando pensa em Setembro Amarelo:

4. **Refleta e responda:** O que você pode fazer para ajudar um amigo ou familiar que esteja passando por um momento difícil?

5. **Resposta pessoal:** Quem você procuraria se estivesse se sentindo triste ou precisando de ajuda? Por quê?
