

TUS NEWS

SETEMBRO AMARELO – PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



NESTA EDIÇÃO

O QUE É O SETEMBRO AMARELO E O QUE MUDOU COM A LEI Nº 15.199/2025

A SAÚDE MENTAL COMO FATOR DE RISCO OCUPACIONAL (NR-1 E PGR)

SINAIS DE ALERTA E O PAPEL DA LIDERANÇA

ORIENTAÇÕES ÀS EMPRESAS E BASE LEGAL

O que é o Setembro Amarelo e por que ele chega às empresas

O Setembro Amarelo é a campanha nacional de prevenção ao suicídio e à automutilação, iniciada pela sociedade civil em 2014 e liderada, desde sua primeira edição em 2015, pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e pelo Conselho Federal de Medicina (CFM).

Em setembro de 2025, a campanha passou a ter status de política pública permanente com a sanção da Lei nº 15.199/2025, que institui a realização anual da campanha em todo o território nacional e cria duas datas nacionais: 10 de setembro, Dia Nacional de Prevenção do Suicídio, e 17 de setembro, Dia Nacional de Prevenção da Automutilação.

A SAÚDE MENTAL COMO FATOR DE RISCO OCUPACIONAL

Cuidar da mente é proteger vidas
e fortalecer o trabalho.



SETEMBRO
amarelo

Mês de prevenção
ao suicídio



A oficialização do Setembro Amarelo não é apenas uma efeméride de conscientização social: para as empresas, ela reforça uma obrigação técnica já em vigor.

Desde a atualização do Capítulo 1.5 da NR-1, pela Portaria MTE nº 1.419/2024, os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho — sobrecarga, assédio moral, jornadas exaustivas e ausência de apoio organizacional — devem ser identificados, avaliados e geridos dentro do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), ao lado dos riscos físicos, químicos, biológicos e ergonômicos.



A negligência desse fator de risco tem consequência direta na saúde mental dos trabalhadores.

O Brasil registrou
+16,8 MIL
mortes por suicídio
em 2023

MÉDIA SUPERIOR A
40 ÓBITOS POR DIA

A OMS estima
+720 MIL
mortes anuais
no mundo



Ambientes de trabalho inadequados — marcados por pressão excessiva, assédio ou isolamento — estão entre os principais fatores de risco que a gestão de riscos psicossociais do PGR busca identificar e mitigar.



Nesse contexto, o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) lançou, na edição de 2025 do **Setembro Amarelo**, a Cartilha Amarela — Prevenção e Combate ao Assédio, a Outras Formas de Violências e ao Suicídio Relacionado ao Trabalho, reforçando que a prevenção ao suicídio integra a agenda de segurança e saúde no trabalho (SST) e não apenas a área de saúde pública.

POR QUE ISSO IMPORTA PARA O PGR



Fatores psicossociais mal geridos são reconhecidos como risco ocupacional desde a atualização do Capítulo 1.5 da NR-1.



A ausência de gestão documentada facilita o reconhecimento de nexos causais em casos de adoecimento mental de origem ocupacional.



A campanha de setembro é uma oportunidade natural para lançar ou reforçar ações já previstas no PGR da empresa.



FALAR É CUIDAR. PREVENIR É SALVAR.

Sua empresa pode fazer a diferença.
Promova ambientes saudáveis, acolhedores
e seguros para todos.

SINAIS DE ALERTA E O PAPEL DA LIDERANÇA

A liderança tem um papel fundamental na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Mais do que cobrar resultados, liderar também é **observar, escutar, acolher e reconhecer as pessoas**. Pequenas atitudes, como abrir espaço para o diálogo e demonstrar empatia, podem fazer uma grande diferença na saúde mental das equipes.

Mas existe uma pergunta que também precisa ser feita: **quem cuida de quem cuida?** Líderes também enfrentam pressão, responsabilidades, cobranças e desafios emocionais. Por isso, uma cultura de cuidado precisa alcançar todos os níveis da organização.

Cuidar das relações é cuidar das pessoas. Quando existe respeito, confiança e espaço para falar, o trabalho se torna mais humano — e a liderança deixa de ser apenas uma posição para se tornar uma presença que acolhe, orienta e fortalece.

SINAIS DE ALERTA E O PAPEL DA LIDERANÇA

Gestores e lideranças diretas costumam ser os primeiros a perceber mudanças de comportamento em suas equipes.



Reconhecer sinais de alerta — sem diagnosticar ou julgar — e saber como agir é uma das medidas de prevenção mais eficazes dentro do ambiente corporativo.



SETEMBRO
amarelo

Mês de prevenção
ao suicídio

1



OBSERVAR

Mudanças bruscas de humor, isolamento social, queda de desempenho e afastamentos frequentes.

2



ACOLHER

Escuta ativa, sem julgamento, mantendo sigilo e evitando minimizar o que a pessoa relata.

3



ENCAMINHAR

Orientar para os canais de apoio da empresa, PCMSO, CVV (188) ou serviços de saúde mental.



BOAS PRÁTICAS DE LIDERANÇA HUMANIZADA

- ✓ Treinar gestores para identificar sinais de sobrecarga, assédio e adoecimento nas equipes.
- ✓ Manter canal de escuta confidencial, sem retaliação, para relatos de sofrimento psíquico.
- ✓ Reavaliar metas e jornadas incompatíveis com os recursos disponíveis às equipes.
- ✓ Promover ações de cultura, saúde mental e bem-estar ao longo de todo o ano — não apenas em setembro.



Em caso de risco iminente à vida, a orientação é buscar ajuda imediata:
Centro de Valorização da Vida (CVV) — ligação gratuita 188, disponível 24 horas,
ou chat em www.cvv.org.br — além do SAMU (192) em emergências.



FALAR É CUIDAR. PREVENIR É SALVAR.

Sua empresa pode fazer a diferença.
Promova ambientes saudáveis,
acolhedores e seguros para todos.



ORIENTAÇÕES ÀS EMPRESAS —

SETEMBRO
AMARELO

NO PGR

Recomenda-se que as empresas aproveitem a campanha para verificar, com apoio de profissional legalmente habilitado, se a **gestão dos riscos psicossociais** já está formalmente incorporada ao **PGR** e conduzir, com a máxima brevidade, as seguintes providências:



1

**DIAGNÓSTICO ATUALIZADO**

Revisar o mapeamento de fatores psicossociais já identificados no PGR.

2

**AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO**

Promover palestras, materiais internos e rodas de conversa sobre saúde mental em setembro.

3

**CAPACITAÇÃO DE LIDERANÇAS**

Treinar gestores para reconhecer sinais de sofrimento psíquico nas equipes.

4

**CANAL DE ESCUTA**

Garantir canal confidencial e sem retaliação para relatos e pedidos de apoio.

5

**DIVULGAÇÃO DE RECURSOS**

Comunicar amplamente CVV (188), PCMSO e demais canais de apoio disponíveis.

6

**INTEGRAÇÃO AO PCMSO**

Alinhar as ações da campanha aos eventos de saúde já acompanhados pelo PCMSO.

7

**DOCUMENTAÇÃO CONTÍNUA**

Registrar as ações realizadas como evidência de gestão ativa dos riscos psicossociais.

8

**CONTINUIDADE APÓS SETEMBRO**

Manter o cuidado com a saúde mental como prática permanente, e não sazonal.



Setembro Amarelo é um convite para **agir agora**.

Cuidar da saúde mental é cuidar de pessoas, de equipes e de resultados.

FALAR É CUIDAR. PREVENIR É SALVAR.



Escute sem julgar.



Acolha com respeito.



Encaminhe com cuidado.



CVV 188
24h, todos os dias.



CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÃO FINAL

O Setembro Amarelo reforça, também no ambiente corporativo, que o cuidado com a saúde mental é parte da gestão de riscos ocupacionais. Recomenda-se que as empresas utilizem a campanha como ponto de partida — e não como ação isolada — para revisar a gestão dos fatores de risco psicossociais dentro do PGR, capacitar lideranças e assegurar canais de apoio efetivos aos trabalhadores ao longo de todo o ano.

Esta Nota Técnica não substitui a assessoria jurídica trabalhista para o tratamento de situações específicas ou de eventuais passivos trabalhistas, possuindo caráter exclusivamente orientativo quanto aos aspectos técnicos de Segurança e Saúde no Trabalho.

