

DEDICAR TEMPO
É LEMBRAR:



A VIDA IMP♥ORTA



raízen

Dedicar tempo é lembrar: a vida importa

O Setembro Amarelo é um movimento mundial de conscientização sobre saúde mental e prevenção do suicídio. No nosso dia a dia, entre tantas demandas da vida, é essencial lembrar: a vida vem em primeiro lugar. Dedicar tempo a si mesmo e aos outros é uma forma de cuidado e de presença.

[Clique aqui](#) para assistir ao manifesto do Setembro Amarelo.



raízen



Cuide de si

O primeiro passo para cuidar dos outros é cuidar de si mesmo. Reconhecer suas necessidades físicas e emocionais faz parte da prevenção.

- 1 Respeite seus limites:**
reconhecer que não estamos bem faz parte do processo.
- 2 Alimente corpo e mente:**
boas noites de sono, alimentação equilibrada e exercícios físicos ajudam a manter o equilíbrio.
- 3 Pratique pausas:**
respire fundo, alongue-se, desconecte-se por alguns minutos.
- 4 Busque apoio:**
conversar com alguém de confiança ou com profissionais faz diferença.



Pausa para respirar: recarregue sua energia

Em situações de estresse, nossa respiração se torna **rápida e superficial**, mantendo o corpo em estado de alerta constante.

Praticar a **respiração profunda** é uma maneira simples de acalmar a mente e o corpo, como se fosse uma pausa para recarregar suas energias.

Ao respirar fundo, você pode reduzir:

- Batimentos cardíacos
- Pressão arterial
- Níveis de estresse
- Ansiedade
- Sensações de dor
- Dificuldade de foco e concentração

Lembre-se: parar por alguns minutos para respirar com calma pode transformar o seu dia.



Cuide do outro

A presença e a empatia podem transformar a vida de alguém. Pequenos gestos de atenção mostram que ninguém precisa enfrentar os desafios sozinho.

- 1 Escute com atenção:**
mais do que falar, muitas vezes a pessoa precisa ser ouvida.
- 2 Demonstre empatia:**
um gesto simples como perguntar "como você está?" pode transformar o dia de alguém.
- 3 Respeite:**
não minimize sentimentos com frases como "isso passa" ou "não é nada".
- 4 Ofereça presença:**
estar ao lado, mesmo em silêncio, já é um cuidado.



Atente-se aos sinais

Mudanças de comportamento podem ser um pedido silencioso de ajuda. Estar atento faz diferença para apoiar quem precisa.

- Isolamento ou distanciamento social;
- Alterações no sono ou no apetite;
- Queda de interesse pelas atividades habituais;
- Desânimo persistente ou falta de energia;
- Comentários frequentes de desesperança ou de que “não vale a pena”.

Ao perceber esses sinais, mostre disponibilidade e encoraje a busca por apoio profissional



Segurança e presença

Na nossa cultura, segurança vai além da prevenção de acidentes: é também cuidar das pessoas.

- Estar presente é um ato de proteção.
- Estar presente é também uma forma de prevenção.
- Cuidar da sua saúde e da saúde do outro é tão importante quanto cuidar da segurança física.

Segurança também é estar presente



Pequenas ações que fazem a diferença

Gestos simples no dia a dia podem fortalecer vínculos, criar acolhimento e transformar ambientes.

- Pratique a escuta ativa.
- Compartilhe palavras de incentivo.
- Reserve alguns minutos do dia para você.



Lembre-se: cada gesto de cuidado fortalece nossa cultura de segurança e de vida.




Canais de suporte

Na Raízen, acreditamos que cuidar da vida também é cuidar da saúde mental. Por isso, oferecemos diferentes canais de apoio **sigilosos** para você e seus dependentes, disponíveis sempre que precisar.

Raízen Acolhe

Pensado especialmente para você, o Raízen Acolhe é um canal psicossocial **gratuito, sigiloso** e disponível 24h. Aqui você encontra psicólogos preparados para acolher e apoiar em qualquer momento.

 0800 550 6689

 atendimento@optum.com.br

 optumdigital.com.br

 App Optum (agende sua consulta no melhor dia e horário)



Google Play



App Store



Atendimento pelos Planos de Saúde

A Raízen garante que, pelos planos de saúde, você tenha acesso a psicólogos e psiquiatras, presencialmente ou online. Nossa consultoria também está disponível para apoiar no agendamento.

 (11) 5412-4341

 atendimentoraizen@mdsgroup.com



Atendimento pelos Planos de Saúde

Unimed FESP

Terapia online gratuita pelo Conexa (antigo Psicologia Viva), sem necessidade de encaminhamento.



Google Play



App Store



Atendimento pelos Planos de Saúde

SulAmérica Saúde

Saúde na Tela: psicoterapia online sem coparticipação, além de atendimento em mais de outras 50 especialidades.



Google Play



App Store

A VIDA IMPORTA

raízen



Atendimento pelos Planos de Saúde

Hapvida NotreDame Intermédica

Teleconsulta de psicologia, disponível de forma prática e acessível.



Google Play



App Store



Bem-estar Integrado com Wellhub

Cuidar da mente também é cuidar do corpo. A Raízen disponibiliza acesso ao Wellhub (antigo Gympass) para que você encontre o equilíbrio entre saúde física e mental. A prática regular de atividade física ajuda a reduzir sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Além dos treinos, o Wellhub oferece **aplicativos parceiros focados em saúde mental**, como meditação, sono e relaxamento.

Acesse o app **Wellhub** no seu celular ou o site wellhub.com/pt-br e explore os planos gratuitos e pagos disponíveis para você.



Google Play



App Store

DEDICAR TEMPO
É LEMBRAR:

A VIDA IMPORTA



O Setembro Amarelo é um convite para refletirmos sobre a importância da vida, mas o cuidado com a saúde mental acontece todos os dias.

Conte com os nossos canais de apoio disponíveis durante todo o ano, para que você nunca precise enfrentar os desafios sozinho.

Clique aqui para assistir à mensagem do nosso VP de Gente, Beto Griner, sobre o compromisso da Raízen com a saúde mental e o cuidado com as pessoas.

**Dedicar tempo é lembrar:
a vida importa. E cuidar
de você faz parte da
nossa cultura.**



raízen