



**SETEMBRO AMARELO: HETEROGENEIDADE, BIOPODER E CONSTRUÇÃO DE EFEITOS DE SENTIDO DE AUTOAJUDA**

**YELLOW SEPTEMBER: HETEROGENEITY, BIOPOWER AND CONSTRUCTION OF EFFECTS OF SELF-HELP SENSE**

Thaliane Andrade de Lima<sup>1</sup>  
Geilson Fernandes de Oliveira<sup>2</sup>  
Luiz Fernando Brandão de Vasconcelos<sup>3</sup>

**RESUMO**

A sociedade contemporânea assiste a emergência de discursos que versam em prol da vida, logo, diante de campanhas públicas de prevenção ao suicídio, tais como a do *Setembro Amarelo*, práticas e orientações de cuidado de si e do outro recebem contornos do discurso de autoajuda. É pensando nisso que o presente trabalho se propõe a investigar a heterogeneidade das práticas discursivas em torno das campanhas pela preservação da vida durante o *Setembro Amarelo*, a fim de perceber as regularidades e singularidades desse objeto discursivo. E, sob essa perspectiva, reflete sobre como o sujeito é envolvido nas relações de poder, de modo a promover a construção de modos de subjetivação, garantindo a regulamentação da vida. Com efeito, são selecionadas como *corpus* para a realização das análises quatro materialidades discursivas que versam sobre a campanha acima citada, advindas de instâncias de produção distintas, produzidas nos anos de 2020 e 2021. Como pressupostos teórico-metodológicos, tomamos como base a Análise do Discurso de vertente francesa, a partir das contribuições de Michel Foucault, observando as diferentes estratégias discursivas presentes nas materialidades. As análises

<sup>1</sup> Acadêmica em Letras Língua Portuguesa e Respectivas Literaturas (Lic.) na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Atualmente, faz parte do Grupo de Estudos do Discurso da UERN (GEDUERN), como discente, e participou como bolsista no Programa de Iniciação Científica (PIBIC). E-mail: thalianelima@alu.uern.br

<sup>2</sup> Doutor em Estudos da Mídia pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos da Mídia (PPGEM), da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Tem interesse pelas seguintes áreas de estudo: mídia e discurso; comunicação, jornalismo e emoções; plataformas e redes sociais na internet; consumo, subjetividades e identidades. Membro do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais (UERN) e do GEMINI - Análise e Pesquisa em Cultura, Processos e Produtos Midiáticos (UFRN). E-mail: geilson\_fernandes@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente de graduação em Letras - Habilitação em Língua Portuguesa na Faculdade de Letras e Artes (FALA) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Fez parte do Programa de Iniciação Científica (PIBIC) em Análise do Discurso. E-mail: luizvasconcelos@alu.uern.br

apontam para a articulação entre as técnicas disciplinares e de biopoder, mobilizadas nas campanhas com vistas a gerenciar o princípio de valorização sobre a vida, reforçando o quanto os mecanismos de poder regularizam e organizam os sujeitos no ideal de uma sociedade saudável. Associado a isso, identificam-se discursos que são atravessados pelos efeitos de sentido de autoajuda, os quais constroem um discurso de cuidado de si e do outro, visando um bem-estar social.

**Palavras-chave:** Discurso. Setembro amarelo. Subjetivação. Relações de poder. Autoajuda.

## ABSTRACT

Contemporary society is witnessing the emergence of discourses that are in favor of life, so, in the face of public suicide prevention campaigns, such as that of Yellow September, practices and guidelines for caring oneself and for the other receive contours of the self-help discourse. With this in mind that the present work proposes to investigate the heterogeneity of discursive practices around the campaigns for the preservation of life during Yellow September, in order to perceive the regularities and singularities of this discursive object. And, from this perspective, it reflects on how the subject is involved in power relations, in order to promote the construction of modes of subjectivation, guaranteeing the regulation of life. In fact, four discursive materialities are selected as corpus for the undertaking of the analyzes that deal with the aforementioned campaign, arising from different instances of production, produced in the years 2020 and 2021. As theoretical-methodological assumptions, we take as a basis the Discourse Analysis from a French perspective, based on the contributions of Michel Foucault, observing the different discursive strategies present in the materialities. The analyzes point to the articulation between disciplinary and biopower techniques, mobilized in campaigns with a view to managing the principle of valuing life, reinforcing how the mechanisms of power regulate and organize subjects in the ideal of a healthy society. Associated with this, discourses are identified that are crossed by the effects of a sense of self-help, which build a discourse of care for the self and for the other, aiming at social well-being.

**Keywords:** Speech. Yellow september. Subjectivation. Power relations. Self-help.

---

## 1 PALAVRAS INICIAIS

O discurso, como parte da linguagem, sempre esteve presente na exteriorização de cada sujeito. Portanto, para reforçar que língua e discurso são indissociáveis, sujeitos e materialidades discursivas servem de escopo para que os acontecimentos sejam analisados com precisão e fundamentos. Para isso, é com base nas contribuições da Análise do Discurso, doravante AD, que lançaremos vista ao tema “suicídio”, recorrente e plausível de discussão, sobretudo de análise, uma vez que, é nesses discursos que se encontram as mais variadas formas de preceitos que ajudam a significar e ressignificar sentidos.

Atualmente, doenças mentais e comportamentais como a depressão, transtornos de ansiedade, síndrome de *burnout* e outras têm emergido cada vez mais

em discussões e análises. Sendo assim, segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, se estima que “96,8% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais” (VIVABEM, 2019, on-line), sendo o suicídio a terceira causa de morte entre os jovens brasileiros, o que o torna um fato ainda mais alarmante (OMS, 2021). Dado ao exposto, perguntamo-nos: como se constituem e que sentidos produzem os discursos de prevenção ao suicídio que, hodiernamente, têm alavancado por meio de materialidades midiáticas vistas, principalmente, na internet?

A emergência histórica desse discurso repousa no dito dos cuidados de si que buscam a valorização da vida através de técnicas, orientações ou políticas acerca do sujeito e de suas vidas. Desse modo, os mecanismos de biopoder e governamentalidade podem ser vistos como categorias de análise imprescindíveis, já que é por esse viés que fazemos uso das autorizações de discursos que buscam a regulamentação da vida e do bem-estar humano.

Em relação especificamente à preservação da vida e à prevenção do suicídio, desde 2015, foi iniciada em território brasileiro a Campanha *Setembro Amarelo*, promovida pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), a fim de popularizar a discussão sobre a temática frente ao número crescente de suicídios. Além disso, a iniciativa também busca identificar sinais de alerta, trazendo à tona um tema tabu que até hoje ainda é atravessado por silenciamentos.

É importante citar que tal campanha teve o seu surgimento nos EUA, em setembro de 1994, após o jovem Mike Emme cometer suicídio, o que suscitou, naquele contexto, várias discussões. Durante o seu velório, familiares e amigos do jovem distribuíram fitas amarelas – em referência à cor do carro de Mike – com mensagens de apoio para aquelas pessoas que, porventura, estivessem lidando com problemas emocionais ou afetivos, ação que acabou desencadeando, posteriormente, a campanha hoje conhecida como *Setembro Amarelo*. Em 2003, levando em consideração esse movimento e observando a necessidade de se refletir e se instaurar políticas de prevenção, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece o dia 10 de setembro como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, reforçando as ações e campanha no mês supracitado, que passa a ter uma ampla circulação nos mais diversos setores da sociedade, constituindo-se como uma política em prol da vida.

Diante disso, percebe-se a produção e circulação fulgurante de enunciados a partir dessa campanha por meio da esfera midiática. Assim, podem ser identificadas certas regularidades e singularidades, o que é indicado considerando a sua heterogeneidade, quando se evidenciam relações com o discurso de autoajuda e seus efeitos de sentido, repousando e indicando técnicas ou caminhos que visam a regulamentação da vida dos sujeitos. Frente a essas questões, levando em conta a emergência do atravessamento de efeitos de sentido de autoajuda em campanhas do *Setembro Amarelo*, selecionamos quatro discursividades de diferentes instâncias de produção durante o ano de 2020 e 2021, retiradas da Secretaria da Saúde - Governo do Estado do Ceará; Governo de Santa Catarina e Ping Seguro. Com isso, nos propomos a investigar as estratégias discursivas desse objeto ao analisar suas regularidades e dispersões, atentando ainda para as subjetividades que a partir daí são engendradas.

Para tanto, o presente trabalho se consolida na fundamentação teórico-metodológica da Análise do Discurso francesa, especialmente a partir das contribuições de Michel Foucault, a partir de suas abordagens arqueológicas, no que concerne à análise discursiva, e genealógicas, atrelada ao poder como estratégia de

governo dos corpos, tomando como base o olhar relativo ao sujeito e à sua produção de subjetividades em meio a essas redes de sentidos. Com efeito, o desenvolvimento da interpretação e análise dos *corpora* emerge de um percurso teórico que a fundamentará, a saber, por meio da discussão, em um primeiro momento, sobre a abordagem teórico-metodológica adotada – A Análise do Discurso; discussão dos dispositivos conceituais que fundamentaram as análises e, por fim, as análises e interpretações propriamente ditas no que concerne às materialidades selecionadas, movimento o qual atravessaremos com base na vertente linguística que investiga a linguagem.

## 2 ANÁLISE DO DISCURSO: FUNDAMENTOS DE UMA TEORIA

Para se fazer entender as questões de discurso que são pertinentes à Análise do Discurso, é necessária a percepção de que o conceito não repousa na obviedade, mas sim na exterioridade do que é dito. Visto isso, qualquer indivíduo precisa, predominantemente, buscar o distanciamento do senso comum e entender como tal conceito se comporta na análise discursiva. Nesse sentido, Fernandes (2005) reforça a ideia de que o sujeito analista perceberá não somente as falas num teor linguístico, mas sim num aparato histórico-ideológico.

Portanto, entender-se-á que a noção de discurso não se distancia por completo da linguagem, isso porque esses elementos são indissociáveis, dado que se constitui por meio de elementos linguísticos, sejam eles verbais ou imagéticos. E, é no exercício da AD que cada sujeito discursivo constituirá o ideal de que essa linguagem é o escopo da materialização de um discurso. Com isso, pode-se afirmar que, segundo Fernandes (2005, p. 12):

o discurso, tomado como objeto da Análise do Discurso, não é a língua, nem texto, nem a fala, mas necessita de elementos lingüísticos para ter uma existência material. Com isso, dizemos que discurso implica uma exterioridade à língua, encontra-se no social e envolve questões de natureza não estritamente lingüística. Referimo-nos a aspectos sociais e ideológicos impregnados nas palavras quando elas são pronunciadas.

Destarte, na síntese do que pode se entender sobre discurso, deve-se pensar como os fatores linguísticos atuam para a realização em conjunto. Nesse sentido, Fernandes (2005) já indica que para haver totalidade na dimensão desse conceito, o discurso necessita da língua, sujeito e história, elementos indispensáveis para se fazer sentido.

A produção de sentidos para a Análise do Discurso é feita com base no entendimento do objeto de estudo da vertente linguística, que são os próprios discursos. Por isso, compreender como um discurso se comporta na materialidade linguística é identificar que seus efeitos de sentidos também serão recorrentes no que é dito, não dito e no que é silenciado. Visto isso, o discurso tende a verbalizar que o contexto e sua noção não são literais, mas partem de um arcabouço que carrega fatores sociais, políticos, ideológicos e marcados por relações de poder, os quais favorecem a produção de sentidos no discurso.

A noção de discurso está para além da língua e repousa, sempre, na própria exterioridade que o rodeia. Pensar no escopo científico com base na exterioridade da língua é também notar que há, em um dado discurso, outros discursos. Para isso,

é válido que todo e qualquer analista tenha a ciência de que as práticas discursivas também se realizam através de múltiplas vozes discursivas que deságuam na inscrição do social, o qual é responsável por preceitos transformadores das relações com os enunciados e as formações discursivas.

Portanto, o entrecruzamento de discursos possibilita que haja a instauração de formas de dizer permeadas e produzidas em meio à heterogeneidade, uma vez que uma formação discursiva “é sempre invadida por outros dizeres que afloram alhures e vêm fazer sentido no que está sendo dito” (NASCIMENTO, 2013, p. 50). Com isso, as relações de interdiscursividade demonstram em si a disponibilidade de articular vozes e produzir sentidos com base nos discursos amplos que sugerem o saber.

Articulado a essas movências de dizeres, a heterogeneidade discursiva é marcada pelo atravessamento de discursos “outros”, enquanto um entrecruzamento de diferentes enunciados dispersos socialmente. A presença dessa heterogeneidade, revela vozes que ecoam em um determinado espaço sócio-histórico, “ao estarem inseridas em uma rede de relações e filiações históricas organizadas em redes de memória” (NASCIMENTO, 2013, p. 56).

A memória discursiva que é tratada como um armazenamento do dito é de suma relevância para os efeitos de sentidos. A memória atua de forma significativa sobre o outro enquanto sujeito social e ideológico, uma vez que as vivências são observadas como alusões à exterioridade e ao campo sócio-histórico. Dito isso, o sujeito consignado à memória discursiva é, de praxe, um ser social composto de regularidades do discurso e bagagem histórica e social sobre o dito e não dito.

Sob este viés, o sujeito discursivo se faz presente no discurso como um sujeito que é socialmente construído. Sendo assim, Orlandi (2005) reforça que a posição do sujeito está sempre citada na linguagem e na sua exterioridade, uma vez que a obviedade em um ser que atua fortemente no discurso não poderia estar fora do que é objeto. Para isso, entender o lugar em que está inserido como aquele que possui voz para o dizer é relacionar verdades e prescrever como o discurso deve ser proferido e analisado com o ensejo das suas regularidades, ou seja, minar de forma trivial os acontecimentos e tudo aquilo que significa dizer algo, já que não há o sentido, mas sentidos. Com isso, faz-se imperioso o destaque do poder disciplinar como parte constitutiva dessas estratégias.

### **3 CORPO E ESTRATÉGIAS DE PODER: DAS TÉCNICAS DISCIPLINARES À GOVERNAMENTALIDADE**

As técnicas de gestão sobre a vida atuam de diferentes formas, cercando o corpo em diferentes estratégias de poder que legitimam a construção de subjetividades. A partir da perspectiva do sujeito, os modos de subjetivação operam por meio de relações de poder-saber, atravessados por mecanismos de controle que governam e dominam o corpo (FOUCAULT, 2006a; 2006b). Compreendê-lo como lugar de produção do discurso, implica perceber como os sujeitos são atravessados por técnicas disciplinares e de biopoder.

É nesse sentido que o discurso de autoajuda gerencia, por meio de uma escrita pedagógica, o controle e regulamentação de comportamentos, ao incidir perante um efeito de normalização para que os sujeitos possam atuar em sociedade, como ocorre quando das campanhas de prevenção ao suicídio, que será abordado mais adiante. Percebe-se que há um olhar promovido por meio do discurso, o qual é

direcionado ao sujeito, seu corpo e a sua subjetividade, evidenciando, como proposto por Nascimento (2012, p. 6), que “o corpo é fabricado nas malhas do poder que está presente nas formas de governo”.

As estratégias de poder atuam de duas maneiras: a primeira trata de anunciar que o poder disciplinar compreende o corpo como individual, visto que busca adestrá-lo, versando o desenvolvimento de sua utilidade e docilidade para atuarem em sociedade. A segunda, propõe olhar sobre a população, enquanto técnica do biopoder, visando atender as demandas de seu desenvolvimento, enquanto ligadas a questões de investimentos voltados para fatores biológicos (FOUCAULT, 1987; NASCIMENTO, 2012).

Trata-se, por conseguinte, tanto do poder disciplinar, ao agir sobre o corpo individual, como da biopolítica, ao atuar em torno da regulamentação do corpo social. Sendo assim, o poder disciplinar se alinha em torno de um controle das operações do corpo, apoiado em mecanismos de dominação (FOUCAULT, 1987). Logo, a coerção garante, assim, a eficácia do poder sobre os sujeitos, de modo a exercer uma vigilância minuciosa em diversos segmentos sociais e instituições, dentre eles se destacam a escola, o hospital, a polícia, o exército e outros.

Posto isso, a busca por formas de fabricação de corpos “dóceis” e submissos versa pelo aumento das forças e da utilidade dos sujeitos. Logo, esses métodos que permitem o controle, operam na “formação de uma relação que no mesmo mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais útil, e inversamente. Forma-se, então, uma política das coerções, uma manipulação calculada de seus elementos, de seus gestos, de seus comportamentos” (FOUCAULT, 1987, p. 164).

É pensando nisso que nos propomos a analisar os discursos produzidos acerca da manutenção da vida, os quais versam sob um efeito pedagógico, especialmente, a saber, aqueles que são referentes às campanhas de prevenção ao suicídio promovidas durante o *Setembro Amarelo*. Uma vez que se encontram entrelaçadas por diferentes estratégias de poder-saber, os sentidos produzidos por tais práticas discursivas atuam diretamente em torno de formas de ser, agir e se comportar, atuando, dessa forma, sobre os sujeitos e suas subjetividades, tendo como elemento de sustentação o viés de prevenção ao suicídio.

A partir de um teor prescritivo de técnicas e orientações, os sujeitos são enquadrados a modelos de normalidade, o que favorece, portanto, a construção de modos de subjetivação dos sujeitos a partir de comportamentos a serem seguidos como forma de disciplinarização. Dessa maneira, “o poder age sobre o domínio da *norma disciplinar* (tendo como alvo o indivíduo) e sobre o domínio da *norma de seguridadade* (tendo como alvo o corpo espécie da população biopolítica)” (LOPES; FABRIS, 2016, p. 43-44). Ou seja, os corpos, os sujeitos e suas subjetividades são envolvidas em poderes que visam governar seus gestos enquanto sujeitos individuais e integrantes de um corpo social.

Dessarte, enquanto o poder disciplinar se pauta no controle minucioso dos corpos, versando sobre seus gestos e comportamentos, o biopoder promove a regulamentação da vida, tendo como alvo a população e não apenas o corpo individual. O poder agora se pauta nos problemas do corpo social, gerenciado não mais por instituições, mas pelo Estado, regulamentando aspectos referentes à vida e à morte, isto é:

implanta um sistema de mecanismos que possibilita regradar, manipular, incentivar e observar fenômenos como as taxas de natalidade e mortalidade, as condições sanitárias das grandes cidades, o fluxo das infecções e contaminações, o racismo de estado

que se estabelece por meio da guerra das raças, etc. Dessa forma, busca-se não apenas disciplinar o comportamento, mas criar um gerenciamento planejado da vida das populações (NASCIMENTO, 2013, p. 105).

Nessa perspectiva, como segmento constituinte do biopoder, as técnicas da biopolítica atuam no controle da população, garantindo a valorização da vida. O foco dessa estratégia de poder, é governar o corpo social, logo, se direciona também para questões subjetivas inerentes à vida, gerenciando a natalidade, o controle de doenças, a segurança, entre outros problemas ou questões coletivas envolvidas nos mecanismos do biopoder, de modo a promover a própria vida. Dessa maneira, tanto o corpo individual quanto o social são marcados por relações de poder, na medida em que há um movimento com vistas ao exercício de um controle e de uma regulamentação, fabricando, assim, efeitos de verdade que incidem perante a normalização de condutas.

Além disso, entrelaçado a questões da governamentalidade, é importante destacar que o controle se baseia na forma de poder e dominação na ação de governar. Logo, compreendendo também a população como foco principal do poder estatal, a governamentalidade incide sobre a melhora da qualidade de vida do corpo social, agindo de diferentes formas a fim de controlar e dar conta dos fenômenos da vida. Posto isso, atua como dispositivo da biopolítica, visando proporcionar à população uma melhoria de vida, saúde e riqueza (FOUCAULT, 2006b).

Assim, pensando nos problemas específicos da população, e na gestão e regulamentação da vida, as campanhas e os instrumentos de segurança gerenciam (in)diretamente os fenômenos para promover a vida. Como prática de gestão, as campanhas públicas atuam nos comportamentos da população. Com isto, viabilizam o poder sobre as populações por um “bem maior” : garantir o bem-estar social. É mediante a isso que as campanhas de prevenção ao suicídio defendem a vida. Logo, tendo a mídia como um dispositivo de produção e de circulação de discursos, esta passa a dar vazão a tais práticas, reverberando sentidos e significados junto ao corpo social, atuando na modulação de formas de vida, de modos de ser sujeito e de se vivenciar/expressar subjetividades, como atestado por Gregolin em entrevista concedida a Oliveira, Oliveira e Nogueira (2018, p. 215).

Posto isso, com o surgimento de uma ciência de governo, o saber da Economia Política e da Estatística passam a contabilizar e analisar dados referentes à vida social. Ou seja, há uma “racionalidade política movida por fatores econômicos e por problemas específicos da população” (NASCIMENTO, p. 10, 2012), de maneira a controlar e gerenciar diversas questões que envolvem e garantem segurança do corpo social, através dos dispositivos de controle (NASCIMENTO, 2012).

Dessa forma, tomando como base o interesse em investigar e compreender as diferentes estratégias de poder que envolvem o corpo individual e social, ao incidirem na construção de modos de subjetivação, é que propomos investigar, neste trabalho, os efeitos de sentidos em discursos de campanhas de prevenção ao suicídio, especificamente àquelas relacionadas ao *Setembro Amarelo*, tendo em vista o seu valor social, bem como o fato de se constituir, ao mesmo tempo, como elemento da biopolítica. Esse posicionamento se pauta pela necessidade de se entender como essas práticas discursivas são materializadas, circulam e produzem sentidos na sociedade, o que pode fornecer indícios para se refletir sobre como tal pauta vem sendo tratada, assim como observar o viés prescritivo que possuem, de modo a

refletir, nesse ínterim, sobre as relações de saber-poder-subjetividade que engendram.

#### **4 O EFEITO MANUAL: CAMPANHAS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO E RELAÇÕES DE SABER, PODER E SUBJETIVIDADE**

A emergência de discursos que buscam a regulamentação da vida e do bem-estar cotidiano têm construído saberes que sintetizam a noção de valorização à vida. Para isso, entender um discurso com base numa premissa pessoal de ajuda, em consonância com os ideais de um discurso de autoajuda, é observar as regularidades e singularidades que o permeiam, bem como as relações de poder e saber que o atravessam. Portanto, é imprescindível que se estabeleça a compreensão do discurso de autoajuda como um agente que modula a regulamentação da vida.

No intuito de promover a correlação do discurso de autoajuda com a ocorrência do cuidado de si e seu imbricamento com discursos biopolíticos de regulamentação da vida, identifica-se a urgência de definir essas práticas discursivas como modelos padronizados da busca pelo sucesso pessoal, o qual pode ser espraiar, a depender da sua constituição, para diferentes áreas da vida dos sujeitos: como encontrar o par ideal; ser feliz; superar a timidez; encontrar um sentido para a própria vida; etc. Dessa forma, observa-se a recorrência dos discursos de autoajuda em vários setores da vida em sociedade, se articulando, inclusive, a práticas e princípios biopolíticos, como no caso de campanhas em prol da vida. Nessa esteira, refletindo sobre a estrutura dos discursos de autoajuda, nos quais são prescritos modos de orientações voltados para os sujeitos, tem-se que estes são constituídos, “[...] basicamente por manuais que se utilizam de fórmulas padronizadas” (BOSCO, 2001 *apud* SANTOS; CUNHA, 2015, p. 690). Dito isso, vê-se que tais discursos evidenciam:

seu poder no engendramento de subjetividades, uma vez que suas narrativas tratam, para além de modelos de comportamento, de formas de cuidado do sujeito consigo mesmo, de sentir no que concerne aos acontecimentos que o rodeiam, bem como de conduzir sua própria vida, revelando o constante atravessamento destes discursos com a produção de sujeitos e subjetividades particulares no contemporâneo e a reconfiguração de práticas e técnicas inerentes a esse processo (OLIVEIRA, MENDES, 2021, p. 2).

A noção do discurso de autoajuda posta nos modos de subjetivação dos sujeitos é regida dentro das regularidades e perpassa, com o mesmo teor discursivo, pelo caminho da singularidade. Notamos nas campanhas do *Setembro Amarelo* enunciados que prezam pela preservação da vida, a partir de técnicas de cuidado de si e do outro. Para isso, a singularidade de cada discurso repousa no ideal da particularidade de cada sujeito enunciativo, uma vez que:

esse conjunto é tratado de tal maneira que se tenta encontrar, além dos próprios enunciados, a intenção do sujeito falante, sua atividade consciente, o que ele quis dizer, ou ainda o jogo inconsciente que emergiu involuntariamente do que disse ou da quase imperceptível fratura de suas palavras manifestas; de qualquer forma, trata-se de reconstituir um outro discurso, de descobrir a palavra muda,

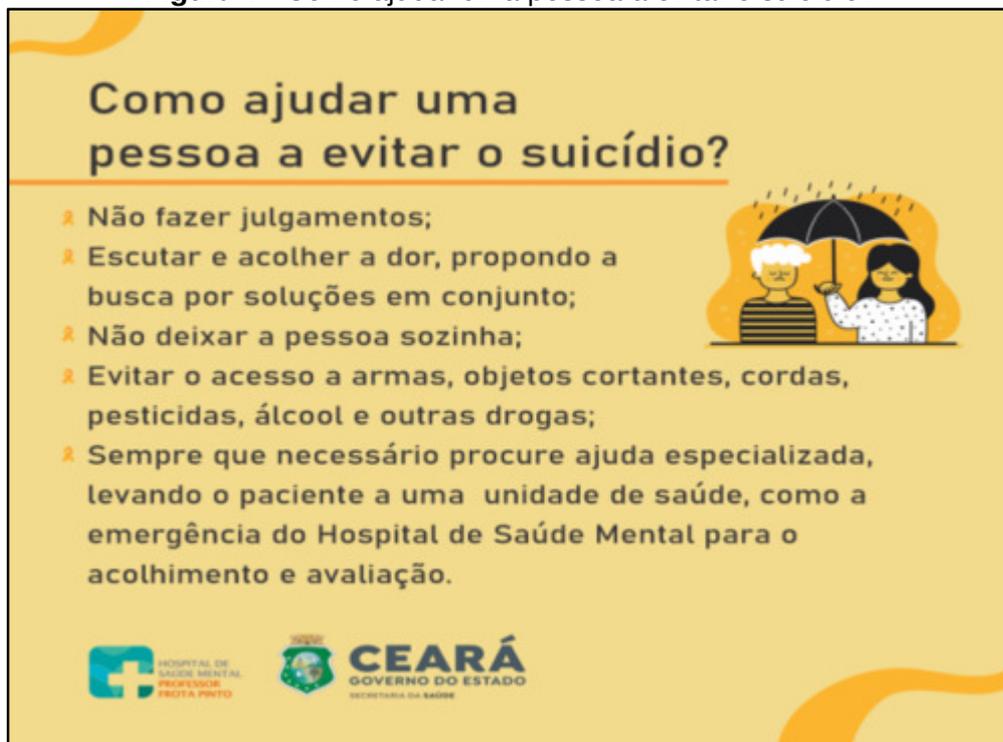
murmurante, inesgotável, que anima do interior a voz que escutamos, de restabelecer o texto miúdo e invisível que percorre o interstício das linhas escritas e, às vezes, as desarruma (FOUCAULT, 2008, p. 30).

Tem-se, então, a intencionalidade de cada enunciado proferido por um sujeito discursivo, o qual nunca é inteiramente novo, haja vista que, a partir da sua enunciação, tal discurso é atualizado, ganhando outros contornos e sentidos. Posto isso, tomando por base a prática discursiva da autoajuda como mecanismo de padronização de táticas do bem-estar social, cabe dizer que governos e outras instâncias políticas versam e atualizam sentidos sobre o dito da preservação da vida.

Assim, compreendendo o teor prescritivo que atua na normalização de comportamentos, por meio de orientações e dicas, passamos a analisar os efeitos de sentido de autoajuda em anúncios das campanhas do *Setembro Amarelo* que circularam nas mídias digitais durante os anos de 2020 e 2021. Logo, acentuando os efeitos de poder nos enunciados, ao promover nos sujeitos técnicas de cuidado de si e do outro, conduzindo o bem-estar.

Não distante da noção de efeito manual de autoajuda em discursos, observamos os enunciados a partir de materialidades que versam pela preservação da vida através de uma relação de poder e cuidado sobre o outro e si mesmo. Dessa forma, percebemos a incidência dessa questão na campanha da Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Ceará, promovida em parceria com o Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto, a qual induz os sujeitos a seguirem um modelo de regulamentação do seu agir, tendo como base o título da Figura 1: “*Como ajudar uma pessoa a evitar o suicídio?*”. Logo, se pode compreender os discursos que significam a valoração à vida por meio das táticas de ensino do bem-estar.

**Figura 1** - Como ajudar uma pessoa a evitar o suicídio?



**Fonte:** Secretaria da Saúde - Governo do Estado do Ceará.

A insistência em discursivizar sobre temáticas que prezam pela valorização da vida é urgente para que o poder de garantia presumido pela biopolítica esteja assegurado. Nesse caso, situamos que as seguintes condições de veiculação desse discurso provêm de um sujeito autorizado, mas que é interpolado pela instância de poder que aponta para a preservação da vida, percebendo então que “a biopolítica tem a pretensão de lançar mão de um poder sobre a vida” (NASCIMENTO, 2013, p. 116)

O caráter prescritivo das dicas, estabelecido dentro do discurso de autoajuda, é caracterizado pelo cuidado de si que prisma pela plenitude pessoal do sujeito. No que concerne ao exposto da materialidade discursiva, pondera-se que esse dito é arquitetado pelas instruções que começam pelo título do pôster de divulgação de campanha “*Como ajudar uma pessoa a evitar o suicídio?*”. Logo, tem-se uma esfera de poder que age de maneira regulamentadora dentro dos enunciados como forma de orientar não só sujeitos que precisam do auxílio, mas também toda uma população regida pela construção do discurso de autoajuda, sobretudo nas campanhas do *Setembro Amarelo*.

Dessa forma, o sujeito que enuncia é articulado pela relação do poder disciplinar com a autorização da construção de saberes sobre o corpo do outro. Nesse viés, Nascimento (2013, p. 73) reforça que “as relações de poder são condicionantes para estabelecer os saberes que são construídos e solidificados nessas diferentes épocas, sendo, portanto, alicerces das verdades produzidas sobre o corpo”, já que é do interesse regular que tais enunciados atuem de maneira positiva sobre a vida do outro. Portanto, o governo, alinhado ao discurso da saúde mental, promove a singularidade de um discurso de cuidados.

Com o prosseguimento do efeito pedagógico no enunciado, o que pode ser identificado a partir das orientações que são listadas, se percebe como a relação entre o passo a passo e as técnicas de cuidado de si e do outro emergem, sendo relevante atentar, nesse processo, sobre o viés imperativo que tais enunciados possuem (*não fazer, escutar e acolher, não deixar, evitar, procure ajuda*).

Desse modo, é válido notar que o cuidado do outro é proveniente de um enunciado que parte de um arcabouço discursivo de poder na intenção clara de um governo sobre si e o outro. A temática sobre o cuidado de si e do outro foi trabalhada e discutida por Foucault (2006a), a fim de se refletir sobre a constituição do sujeito por meio de práticas determinadas. De certo modo, a campanha aqui analisada, tomando como base as materialidades destacadas em meio à heterogeneidade discursiva que compõe a temática, mobiliza ações e práticas de cuidado dos sujeitos em relação a si e aos outros, já que apontam para outras formas de se enxergar e enxergar os outros, bem como outros modos de lidar com as questões que aí insurgem – com destaque, no caso, para a discussão em torno da prevenção ao suicídio. De acordo com Oliveira e Mendes:

o cuidado de si se mostra como uma prática extremamente importante para a história do sujeito e de sua subjetividade, ou, para a história de suas práticas de subjetividade. A adesão às práticas de si é vista como o momento do primeiro despertar, referindo-se ao fato de que o sujeito abre os olhos e abandona seu sono, passando a ter interesse pela ocupação consigo mesmo (OLIVEIRA, MENDES, 2021, p. 3).

Sendo assim, a precisão de cinco recomendações que tentam preservar o bem-estar pessoal, atende também para o desenvolvimento voltado para um cuidado

sobre o outro, uma vez que as materialidades são direcionadas a um público que possa ajudar o outro, um indivíduo com comportamentos suicidas. Portanto, o discurso presente na materialidade estabelece técnicas subjetivas de uma promoção da vida, a partir de práticas que emergem do cuidado de si e do outro.

Como ordenamento de um discurso que busca a padronização de um coletivo, a necessidade de uma mediação sobre tais materialidades se torna imprescindível. O que suscita de um enunciado valorizador sobre a vida é, justamente, a oportunidade de reafirmar o dito com uma perspectiva de foco total sobre determinada ação, isso porque a campanha *Setembro Amarelo* promove o discurso do bem-estar e atenção em relação à saúde mental, especialmente no que remete ao suicídio, abordando em si uma discussão acerca de formas de proceder – logo, articulados às relações de poder (poder dizer, poder fazer) – e cuidados do sujeito consigo e com outro. Logo, reafirma-se o valor do efeito manual alinhado à divulgação da materialidade e construções de saberes.

Arelada aos efeitos de sentido de autoajuda, a materialidade “*Como praticar a escuta ativa*” (Figura 2), veiculada na instância de produção do Governo de Santa Catarina, evidencia as estratégias de formação do objeto. Assim, estabelecendo regularidades e singularidades que incidem na prática do cuidado de si e do outro, como forma de gestão sobre a vida.

**Figura 2 - Como praticar a escuta ativa.**



**Fonte:** Governo de Santa Catarina.

O enunciado acima (Figura 2) associa-se a uma rede de memória, constitutivamente composta pela circulação de formulações precedentes. O interdiscurso, assim, dialoga com outras produções discursivas, enquanto um “entrelaçamento de diferentes discursos” (FERNANDES, 2005, p. 27), o que define a sua heterogeneidade. Com isso, percebemos uma aproximação das materialidades,

ao se associarem ao mesmo objeto discursivo e demonstrarem efeitos de autoajuda, apesar de seu aparecimento não se delimitar a apenas uma instância de produção.

Os enunciados, nessa relação, “são acontecimentos que sofrem continuidade, descontinuidade, dispersão, formação e transformação, cujas unidades obedecem a regularidades” (FERNANDES, 2005, p. 41). Encadeados a discursos anteriores e posteriores, percebemos os movimentos constantes de regularidades e dispersões. Na materialidade em análise, verifica-se uma retomada estratégica do vocábulo “*como*”, o qual incide sob um efeito pedagógico do discurso de autoajuda. De modo a ensinar, por meio de cinco dicas, técnicas que versam pela promoção da vida como forma de orientar procedimentos a serem seguidos para evitar que o sujeito “outro” cometa suicídio.

Nessa perspectiva, como forma de envolver os sujeitos nos enunciados, promovendo técnicas de cuidado de si e do outro, o uso do verbo “*praticar*” corrobora no governo dos corpos, ao recair sobre um disciplinamento de condutas a serem seguidas e executadas. Assim, estabelecendo um diálogo direto com o destinatário. Do mesmo modo, a reincidência do uso de enunciados no imperativo nas orientações reforça uma autoridade por parte do sujeito-enunciador, o que evoca uma aproximação do remetente “para impor vontades sobre o enunciatário” (BRUNELE, 2011 p. 135), tendo-se o “corpo como objeto e alvo de poder. [...] corpo que se manipula, se modela, se treina, que obedece, responde, se torna hábil” (FOUCAULT, 1987, p. 163).

É nesse jogo de sentidos que os enunciados, a partir das práticas discursivas a que pertencem e se vinculam, atuam e agenciam saberes, poderes e subjetividades, o que está articulado a condições de possibilidades históricas e sociais dadas. A materialidade produzida e posta em circulação pelo Governo de Santa Catarina denota um não dito no enunciado a respeito do *Setembro Amarelo*, no qual seu caráter de campanha pública é silenciado pela ausência de referência explícita a ela. Logo, o discurso busca por meio da cor de fundo amarela, manifestar sua relação com a campanha.

Para mais, a prática discursiva “*Viver é a melhor saída*”, fomenta a conexão com ações promotoras da vida, assim como demonstra a vinculação estreita com os preceitos da biopolítica. Com isso, associada a estratégias de governamentalidade, a população é tomada como objetivo central de governo, para se “melhorar a sorte da população, aumentar sua riqueza, sua duração de vida, sua saúde, etc.” (FOUCAULT, 2006b, p. 289). Como instrumento para esse gerenciamento, o próprio uso de campanhas age direta e indiretamente sobre a população, com vistas a controlar e dar conta dos fenômenos inerentes à vida:

através das quais se age diretamente sobre a população, e técnicas que vão agir indiretamente sobre ela e que permitirão aumentar, sem que as pessoas se dêem conta, a taxa de natalidade ou dirigir para uma determinada região ou para uma determinada atividade os fluxos de população, etc (FOUCAULT, 2006, p. 289)

Percebe-se que todo o trajeto de estratégias de poder, do disciplinar ao de governamentalidade, tem como foco a normalização do corpo (NASCIMENTO, 2013). Como técnica de biopolítica, que também incide perante regularização, Nascimento (2013 p. 122) pontua que as campanhas públicas governamentais “podem ser compreendidas como ações de Governo que atuam promovendo o governo das populações; seu objetivo maior é a promoção da vida, por isso mesmo se colocam no âmbito da biopolítica”. Assim, o enunciado “*Viver é a melhor*

saída”, o qual finaliza as orientações acerca de como “*praticar uma escuta ativa*”, patenteia no tocante a esse estímulo à vida, bem como as demais materialidades, ao atuarem visando um controle de malefícios, o que pode ser realizado, conforme é asseverado, pela escuta do outro que enfrenta sofrimento. Tal escuta, salienta-se, reforça o sentido de cuidado, o que ocorre a partir do acolhimento e auxílio que deve ser direcionado a esse outro que sofre, indicando condutas, assim como formas de cuidado – consigo mesmo e com o outro – a fim de garantir o bem-estar da população.

Nesse sentido, de modo a destacar a heterogeneidade na formação do objeto discursivo em análise, mobilizamos para as reflexões empreendidas um *post* da rede social *Instagram* da *Ping Seguro*, intitulado: “5 dicas para valorizar a sua saúde mental”. Nota-se, mais uma vez, que essa produção discursiva enfoca aspectos referentes à vida, em especial a do sujeito com ideações suicidas.

Isto posto, o enunciado se articula a dicas que visam orientar os sujeitos sobre práticas para evitar o adoecimento mental como técnica de prevenção ao suicídio, conforme se pode observar na Figura 3:

**Figura 3** - 5 dias para valorizar a sua saúde mental.



**Fonte:** Ping Seguro.

No jogo imagético e verbal, observa-se que o discurso de autoajuda é construído a partir de uma retomada à memória discursiva das instruções ao bem-estar. Desse modo, é preciso entender como esse discurso é relacionado a uma rede de memórias que nada tem a ver com questões do passado, mas sim com as intersecções que constroem. Para isso, é de suma relevância constatar que a materialidade do *Ping Seguro* garante a valorização da vida mesmo não sendo um sujeito que autoriza, mas que viabiliza através do discurso midiático. Dessa forma, é possível declarar que a biopolítica parte não só das instâncias governamentais, se espalhando para outros cenários, como no caso de uma seguradora que reafirma o valor da vida em termos de seguridade e estabilidade.

Nesse contexto, a memória é concretizada pelo domínio coletivo de discursos que ressoam na presente materialidade na busca pelo ordenamento do bem-estar humano. Dessa forma, o efeito prescritivo que se apresenta nesta materialidade é

caracterizado pela interdiscursividade de um discurso midiático e de saúde com o intuito de promover a sistematização do cuidado sobre a vida. Para tal, se estabelece a perspectiva que, segundo Fernandes (2005), tais discursos são construídos a partir das suas exterioridades.

No tocante ao disciplinamento, percebe-se que a maneira em que o discurso é apresentado como forma enunciativa se dá pelas cinco dicas de condução ao bem-estar alinhadas aos empregos verbais que caracterizam o ideal de manual. Desse modo, os verbos utilizados para a composição dos discursos atuam como forma de prescrição, a partir dos quais se orienta os sujeitos sobre um cuidado sobre si. Logo, estabelece-se a emergência das instruções sobre a ideia das práticas saudáveis ou mantenedoras da vida.

Diante disso, considera-se que esse discurso estruturado pela materialidade em vista, reforça a ideia da singularidade, uma vez que é o único entre os selecionados que trabalham por meio de uma instrução direta de cuidados sobre a própria vida. Portanto, tratamos nessa definição de um discurso que se alinha à perspectiva de um cuidado que não é gerido pelo outro, mas sim estabelecido no campo individual e pessoal. Destarte, nota-se como tal particularidade seleciona um discurso em detrimento de outros.

Por conseguinte, o entrecruzamento desse discurso da saúde e da mídia contribui para que o enunciado seja regularizado para as exterioridades discursivas. A tática comparece na construção de saber e disseminação de um discurso que preza pela valorização da vida e sugere a regularidade dos ditos, mas também compreende a singularidade na sua forma de divulgação. Dessa ótica, nota-se a trajetória do autocuidado organizado, mais uma vez, dentro de uma perspectiva manual.

Os discursos que constituem a materialidade seguinte (Figura 4), “4 passos para ajudar uma pessoa sob risco de suicídio”, veiculada pelo Governo do Estado do Ceará, por sua vez, reforçam o viés prescritivo, uma vez que remetem a uma memória discursiva de manuais de instrução, observemos:

**Figura 4** - 4 passos para ajudar uma pessoa sob risco de suicídio.



**Fonte:** Secretaria de Saúde - Governo do Estado do Ceará.

Percebe-se que os enunciados se organizam em torno de tópicos específicos e em seguida orientações que visam ensinar sobre algo. Dessa forma, enquanto garantem singularidade, ao apontar dicas construídas por meio de orientações detalhadas, também se concebem regularidades, devido possuir um efeito voltado para determinados modos de agir, o que é feito de modo prescritivo e se mostra como predominante nas campanhas analisadas. Sendo assim, os passos explicitados pela materialidade ensinam o que deve ser feito, promovendo aprendizado ao sujeito sobre como preservar a vida.

O efeito de sentido pedagógico do discurso instrui ao corpo social ações para ajudar um sujeito com ideação suicida, o que reverbera incisivamente na prática do cuidado de si e do outro. Dessa forma, as dicas “*Converse; Acompanhe; Busque ajuda profissional; Proteja*” estabelecem relações com as outras materialidades devido ao uso do imperativo ser característico desses discursos (BRUNELE, 2011). Tem-se, assim, uma orientação que especifica, enfaticamente, as práticas a serem seguidas, reforçando a função persuasiva desses discursos, uma vez que “o uso de enunciados no imperativo, reforça o sentido de instrução e ordem a ser cumprida [...]” (NASCIMENTO, 2013, p. 259).

Perante isso, a discursividade dos enunciados implica em marcas diretas de um discurso pautado em regulamentar o corpo social, tendo como foco principal os próprios sujeitos e suas subjetividades. Sobre isso, destaca-se o fato de que são enunciados diretos, objetivos, produzidos como se estivessem falando diretamente com os sujeitos que os acessam, o que dá o sentido de proximidade. Com isso, esse cuidado de si e do outro é mediado por meio das orientações prescritas nas materialidades, de forma que o cuidado sobre o outro incide sobre uma ação, que resultará em efeitos, ao ser operada sobre o indivíduo, “ao qual se estenderá a mão e que se fará sair do estado, do status, do modo de vida, do modo de ser no qual está” (FOUCAULT, 2006a, p. 165). Pautado em uma relação de mediador e mediado, Foucault (2006a, p. 166) pontua sobre a adequação de um propósito sobre preservar o outro. Para isso, ele diz:

A questão que então se coloca é a seguinte: qual é, pois, a ação do outro que é necessária à constituição do sujeito por ele mesmo? De que modo vem ela inscrever-se como elemento indispensável no cuidado de si? O que é, por assim dizer, esta mão estendida, esta “educação” que não é uma educação, mas outra coisa ou uma coisa mais que educação? Ora, podemos logo imaginar, o mediador que desde logo se apresenta, o operador que vem aqui impor-se na relação ou na edificação da relação do sujeito consigo mesmo, este mediador, este operador, seguramente o conhecemos. Ele mesmo se apresenta, impõe-se ruidosamente, proclama que é, unicamente ele, capaz de realizar esta mediação e operar esta passagem da *stultitia* à *sapientia*. Proclama ser o único a fazer com que o indivíduo possa querer a si mesmo - e assim atingir finalmente a si próprio, exercer soberania sobre si e, nesta relação, encontrar a plenitude da sua felicidade.

Com uma atuação de forma conjunta, o cuidado sobre o outro produz um cuidado sobre si mesmo. Há, portanto, um jogo de poder que governa as práticas e atua no governo da população, o que se refere à biopolítica. Dessa forma, percebe-se o enunciado “*Juntos pela valorização da vida*” caracterizando esse lugar regulamentador, que recai sobre a vida dos sujeitos.

Logo, por meio da intervenção sobre a vida do corpo social, a governamentalidade se relaciona ao governo do outro, por meio de um controle discursivo e gerenciamento de condutas. É nessa ordem discursiva que as campanhas do *Setembro Amarelo* envolvem os sujeitos construindo subjetividades, enfatizando as estratégias de saber e poder sobre a vida na promoção do cuidado de si e do outro, ofertando modos específicos que, conforme assegurado pelos discursos analisados, podem conduzir a um bem viver.

## 5 PALAVRAS FINAIS

Em síntese, buscamos analisar e refletir, neste artigo, sobre a presença do discurso de autoajuda como elemento regulamentador da vida e do bem-estar social, tomando como base a sua articulação com o *Setembro Amarelo*. Neste sentido, condicionamos a relação do cuidado de si e do outro, com foco analítico nas regularidades e singularidades de cada materialidade selecionada. Sendo possível, a partir disso, refletir sobre como a autoajuda é mobilizada por meio de diferentes discursos, tendo, no caso específico analisado, o objetivo de afirmar e orientar a urgência da atenção para a preservação da vida.

Dessa forma, a seleção de materialidades que reúnem em seu corpo analítico as regularidades apresentadas durante a discussão é o ponto em comum para compreender os sentidos produzidos pelos enunciados. Para isso, reafirmamos também a urgência do discurso midiático como elemento a partir do qual se tem a circulação de uma maior multiplicidade de vozes, uma vez que é através de publicações na internet que esse discurso ecoa para os sujeitos, o que parece ampliar as práticas e técnicas em prol da vida agenciados pela biopolítica.

Nesse viés, é relevante apontar sobre como a biopolítica – enquanto modo de governo ou política sobre a vida – e a autoajuda ressoam e se articulam na sociedade contemporânea, atuando no que remete a vida dos sujeitos e se constituindo como fontes de saber, poder e produção de subjetividades. Diante disso, destaca-se, ainda, a recorrência e predominância das técnicas do cuidado de si e do outro como pontos norteadores da análise discursiva, levando em conta o efeito prescritivo que os enunciados de autoajuda produzidos a partir das campanhas e enunciados interpretados possuem. Por isso, por meio desse diálogo estabelecido por meio de instruções, os sujeitos são regidos e conduzidos pela construção de um saber e bem-estar individual e coletivo discursivamente proposto.

O olhar analítico e reflexivo sobre as materialidades recortadas e analisadas indicam um saber particular, induzindo, a partir disso, para determinadas práticas. Há, assim, uma construção sobre modos de proceder, de ter cuidado consigo mesmo e com o outro. Interessante observar, nesse processo, que as dicas e orientações, apesar das suas singularidades, constroem um saber acessível, por vezes, aparentemente fácil de ser praticado e/ou executado, reforçando o sentido de manual. Entretanto, há também silenciamentos, já que se trata de orientações genéricas, voltadas ao mesmo tempo para um e para todos, de modo que não refletem sobre motivações ou aspectos sociais mais específicos que induzem a práticas suicidas, demonstrando um viés de resolução, o qual, destaca-se, nem sempre é factível, ainda mais quando se leva em conta a complexidade da questão de que tratam. Imperativamente, constroem-se sujeitos e subjetividades cronicamente acessíveis e estáveis.

É por meio da discursividade que as marcas de heterogeneidade, biopoder e subjetivação constroem os efeitos de sentido, quando os discursos alinham questões da gestão da vida através de materialidades que conversam de forma direta com seus leitores, por meio de dicas imperativamente formuladas, a fim de atingirem com veemência, os sujeitos e suas subjetividades. Assim sendo, o controle biopolítico e o governo de si e do outro no discurso de autoajuda significam a produção de sentidos que é feita nos próprios corpos.

## REFERÊNCIAS

BRUNELE, A. F.. Aforização do discurso de autoajuda. São Paulo: **Revista do GEL**, v. 8, n. 1, p. 125-137, 2011.

FERNANDES, C. A. **Análise do discurso: reflexões introdutórias**. São Paulo: Editora Claraluz, 2005.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006a.

FOUCAULT, M. **A governamentalidade**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006b.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1987.

LOPES, M. C.; FABRIS, E. H. **Inclusão & Educação**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2016.

NASCIMENTO, M. E. F. **A pedagogia do sorriso na ordem do discurso da inclusão da revista sentidos: poder e subjetivação na genealogia do corpo com deficiência**. João Pessoa – PB, 2013

NASCIMENTO, M. E. F. A estatística da vida no controle do corpo com deficiência: estratégias disciplinares e de governamentalidade. *Revista Prolíngua*, Volume 7, Paraíba, 2012.

OLIVEIRA, G. F.; MENDES, M. L. G. C. A subjetividade nos discursos da literatura de autoajuda. **Linguagem em (Dis)curso** – LemD, Tubarão, SC, v. 21, n. 1, p. 117-133, jan./abr. 2021.

OLIVEIRA, P. R. R. D.; OLIVEIRA, G. F.; NOGUEIRA, M. A. Análise do discurso, Foucault e mídia: entrevista com Maria do Rosário Gregolin. **Diálogo das Letras**, Pau dos Ferros, v. 7, n. 1, p. 201-207, jan./abril. 2018. Disponível em: <http://periodicos.uern.br/index.php/dialogodasletras/article/view/2982/1592>. Acesso em: 14 dez. 2021.

OPAS/OMS. **Dia mundial de prevenção ao suicídio**. 2021. Disponível em: [encurtador.com.br/elHPV](http://encurtador.com.br/elHPV). Acesso em: 14 dez. 2021.

ORLANDI, E. P. **Análise do discurso**: princípios e procedimentos. 5. ed. Campinas, SP: Pontes, 2005.

PIG SEGURO. 5 dicas para valorizar a sua saúde mental. 2020. **Instagram**: pingseguro. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CFQG8cMpXZi/>. Acesso em: 04 nov. 2021.

SANTOS, A. G. A.; CUNHA, E. L. **O discurso de autoajuda em uma revista semanal de informação**. Aracajú: Psicologia e Sociedade, 2015.

**SETEMBRO AMARELO**: *campanha reforça importância da prevenção ao suicídio*. Governo de Santa Catarina. Disponível em: <https://www.sc.gov.br/noticias/temas/saude/setembro-amarelo-campanha-reforca-importancia-da-prevencao-ao-suicidio>. Acesso em: 04 nov. 2021.

**SETEMBRO AMARELO**: *conheça histórias de pessoas que superaram a depressão*. Secretaria da Saúde - Governo do Estado do Ceará. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2020/09/03/setembro-amarelo-conheca-historias-de-pessoas-que-superaram-a-depressao/>. Acesso em: 04 nov. 2021.

**SETEMBRO AMARELO**: *prevenção ao suicídio deve ser realizada de forma conjunta, com escuta e acolhimento da dor do outro, orienta psiquiatra*. Secretaria da Saúde - Governo do Estado do Ceará. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2021/09/01/setembro-amarelo-prevencao-ao-suicidio-deve-ser-realizada-de-forma-conjunta-com-escuta-e-acolhimento-da-dor-do-outro-orienta-psiquiatra>. Acesso em: 04 nov. 2021.