

# JANEIRO

# BRANCO



**FORTALECENDO  
VÍNCULOS PARA  
A PROMOÇÃO  
DE SAÚDE MENTAL**

**SSQV**  
Serviço de Saúde e Qualidade de Vida

**DAS**  
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor

**PROGEP**  
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas



**UNILAB**

No mês de Janeiro, promove-se a Campanha Janeiro Branco, voltada ao incentivo dos cuidados em relação à Saúde Mental. Com o advento das relações permeadas pela tecnologia, é necessário pensar em formas de criação e de fortalecimento de vínculos interpessoais e laborais. Desse modo, apresentamos, por intermédio da Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor, vinculada à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, algumas sugestões de como contribuir para a promoção da saúde mental, cuidar de si e saber quando e como se deve pedir ajuda.



## Reflita sobre si:

I

Quais pensamentos tenho tido sobre mim mesmo?

II

Tenho sido paciente com meu processo de aprendizagem?

III

Como está a minha rede de apoio?

IV

Sinto-me acolhido pela família ou por amigos?

V

Tenho alimentado meus sonhos e expectativas focando no presente ou planos de futuro?



## Pense em como está gerando impacto no outro:

- I Qual efeito tenho gerado na vida das pessoas com as quais convivo?
- II Sou a rede de apoio de alguém?
- III Estou verdadeiramente disponível para ouvir quando necessário?
- IV Como eu seria definido por um amigo?
- V Estou aberto à formação de novos vínculos afetivos?



Envie hoje uma mensagem para aquela pessoa com quem não fala há algum tempo e sente que pode estar precisando de você.

---

Sabe aquele colega de quem você sempre quis se aproximar e ainda não apareceu a oportunidade? Esse é um sinal para fazer isso!



Torne o dia de alguém mais leve, ainda que por intermédio de grupos on-line.



**Conhece atividades culturais e de lazer em sua comunidade? Divulgue-as, às vezes um colega só precisa de um convite e incentivo!**

Além das atividades ao ar livre nas belas praias dos nossos Estados, há parques, praças, cinemas, shoppings e academias, além de equipamentos culturais gratuitos que você pode acessar e convidar os amigos para um passeio!

Você pode conferir [a programação cultural no Ceará](#) principalmente pelo Mapa Cultural do Ceará ([mapacultural.secult.ce.gov.br](http://mapacultural.secult.ce.gov.br)), uma plataforma que reúne eventos, projetos e espaços, e nas páginas de equipamentos culturais como:

- Centro Dragão do Mar
- Centro Cultural do Cariri
- Estação das Artes
- Pinacoteca do Ceará
- Museu da Imagem e do Som
- CAIXA Cultural Fortaleza
- Bibliotecas e Museus



Também vale a pena seguir as redes sociais de Secretarias Estaduais e Municipais de cultura e de espaços específicos.

Você pode encontrar a **programação cultural na Bahia** em sites como:

- Sympla
- el Cabong
- Agendacultural.ba.gov.br

### Locais específicos:

- Pelourinho
- Barra World Shopping
- WET



### Como encontrar eventos específicos:

- **Feiras:** Procure por eventos como a Feira da Cidade, Coreto Hype e Feira Vegana, que costumam ter uma mistura de cultura, gastronomia e música.
- **Eventos gratuitos:** Verifique as plataformas de eventos ou os sites de shoppings e locais culturais para encontrar atividades gratuitas, como é o caso do Barra World Shopping.

Precisa de ajuda imediata? Ligue para o **Centro de Valorização da Vida (CVV): 188**. O serviço é voluntário, gratuito e funciona 24h, garantindo sigilo e anonimato para aqueles que o procuram!

## Quatro Tipos de Atendimento do CVV

- Telefone 188: ligação gratuita, disponível 24 horas por dia;
- Chat do site: todos os dias da semana em horários definidos;
- E-mail: [apoioemocional@cvv.org.br](mailto:apoioemocional@cvv.org.br);
- Pessoalmente: nos 97 postos de atendimento em 20 estados e no Distrito Federal.



Busque terapia! Atenção: reconhecer que se precisa de ajuda é uma atitude de muita lucidez, o primeiro passo para lidar com o sofrimento de uma maneira mais saudável.



**Lembre-se de que um pequeno gesto pode mudar o dia de alguém. Sejamos gentis e não permitamos que o distanciamento seja regra. Por vezes, precisamos apenas nos sentir verdadeiramente ouvidos e notados.**



Serviço de Saúde e  
Qualidade de Vida



Divisão de Atenção à Saúde  
e Segurança do Servidor

