

JANEIRO



**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.



Refleta 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), 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;
- 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. Sejam gentis e não permitamos que o distanciamento seja regra. Por vezes, precisamos apenas nos sentir verdadeiramente ouvidos e notados.

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**