



## Janeiro se veste de branco para realçar a importância de cuidarmos da nossa Saúde Mental.

E para garantir que a sua mente comece a trabalhar a seu favor, é preciso adotar hábitos que façam com que isso aconteça.

1. Durma bem: Até mesmo um cochilo no horário do almoço ajuda – e muito – a devolver um pouco da energia que o corpo precisa. Para quem não sabe, é durante o sono que alguns hormônios são liberados, o que evita a desordem de problemas psicoemocionais.

2. Mantenha o corpo ativo: Não é novidade que o nosso corpo precisa se manter em movimento. Mas, o que temos esquecido é que o combate à depressão depende muito do que você faz com sua mente do que com qualquer fator externo.

O combate à depressão e ansiedade envolve todas as áreas da nossa vida e você precisa estar disposto a ter coragem de enfrentar, então, quando a preguiça bater, lembre-se de manter seu corpo em movimento! Isso vai fazer bem para a sua mente e ainda melhor para o seu corpo.

3. Vitamina D faz muito bem à saúde: Sabe aquela música “Ô sol, vê se não me esquece e me ilumina, preciso de você aqui...”? Ela faz todo o sentido quando precisamos dar um passo a mais na nossa recuperação ou de alguém que estamos ajudando.

4. Vícios não vão te ajudar: Entenda uma coisa: você não precisa compensar algo no cigarro, no álcool, nos jogos ou em qualquer outro vício; basta dedicar-se em cuidar do próprio corpo.

Não são os maços de cigarro e doses de destilados que vão te fazer se sentir melhor, é a sua coragem no combate à depressão e ansiedade.

5. Saia da rotina: Você é daqueles que ao acordar faz exatamente as mesmas coisas, na mesma ordem todo santo dia? Então precisamos mudar isso! O melhor é apostar em atividades que você precise pensar um pouco mais e fazer a sua mente tomar decisões diferentes.

Vá se divertir, caminhe, saia para dançar, volte para casa por um caminho diferente, force o seu próprio corpo a ter hábitos que ajudem a sair da rotina e traçar novas rotas para sua vida.

6. Leia sempre que possível: A leitura mantém a nossa mente em pleno funcionamento e ler faz a nossa mente se exercitar, nos torna melhores ouvintes, nos ajuda a expressar sentimentos e desperta na gente o que há de melhor.

7. Evite ficar se lamentando no sofá: Nada vai mudar enquanto você ficar sentado no sofá falando sobre o quanto sua vida está na mesma, o quanto você está chateado e como tem sido difícil.

O mundo lá fora tem opções de ajuda no combate à depressão ou ansiedade, você só precisa assumir o controle da sua vida e dar o primeiro passo.

8. Aproveite os momentos com a família e os amigos: Praticar atividades com a família ou com amigos é uma forma de desligar-se das sensações ruins causadas pela depressão ou pela ansiedade. Além disso, é uma forma de estreitar as relações que você tem com sua família e seus amigos.

Vá ao parque, aproveite o sol, faça atividades físicas, conte piada, dê risada. Sua família e os seus amigos são seu alicerce, seu apoio, sua base mais importante e são eles que vão te ajudar a vencer essa batalha contra a depressão e a ansiedade.

9. Alimente-se bem: Mantenha uma alimentação saudável, coma aquilo que gosta com moderação. O corpo perfeito é o que você tem. O segredo é manter a saúde em dia. E essa é uma das principais chaves no combate à depressão.

10. Exercite sua mente: Ela é poderosa. Você tem poder de dominá-la.

Cuide bem de você!



### Como proceder quando aparecerem sintomas gripais?

O servidor que apresentar sintomas (gripe, febre, tosse, produção de escarro, dificuldade para respirar ou dor de garganta) poderá ser afastado por até 7 (sete) dias, permanecendo em teletrabalho, e deverá procurar atendimento médico para realização do exame de COVID (geralmente indicado a partir do 3º/4º dia de sintomas). Neste caso, deverá autuar processo SEI, preencher e assinar a Declaração de Condição de Saúde, e o chefe imediato deverá apor sua ciência e encaminhar os autos à Gerência de Gestão Institucional - GGI (unidade 14199). O servidor deverá retornar ao trabalho presencial se ficar pelo menos 72 horas sem sintomas ou no primeiro dia após o conhecimento de seu teste negativo.

#Janeiro Roxo

A hanseníase é negligenciada,  
mas a saúde não!

Aponte sua câmera para o QR Code  
e saiba mais.



**CIPA**  
Comissão Interna de  
Prevenção de Acidentes