

O que fazer pela **Saúde Mental** agora e sempre?

PROGRAMA MESES COLORIDOS

JANEIRO BRANCO

Mês de conscientização pela
Saúde Mental e emocional





CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

O que fazer pela **Saúde Mental** agora e sempre?

O Janeiro Branco é uma campanha dedicada à construção de uma cultura da Saúde Mental. Neste ano o tema da campanha é “O que fazer pela Saúde Mental agora e sempre?” e pensando que sempre é tempo para se cuidar, o SIAPSS – Setor Integrado de Ações de Promoção à Saúde do Servidor, trouxe algumas indicações dos serviços que oferece para os servidores e servidoras. No final desta cartilha é possível consultar os contatos para agendamento dos serviços.

Esta cartilha foi produzida pela equipe do Setor Integrado de Ações de Promoção à Saúde do Servidor (Siapss/Dirqs/UFU) e faz parte do Programa Meses Coloridos.



CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Acolhimento



Não somos imunes a adoecimentos emocionais e reagimos de forma única aos desafios da vida! Se você está passando por um momento de vida que precisa de apoio, se atente e busque ajuda!

O **Acolhimento** é um atendimento individual que acolhe a pessoa no momento de sua necessidade, oferecendo suporte por meio de orientações e encaminhamentos necessários relacionados à saúde.



CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Consultoria Esportiva



A prática de atividade física regular reduz estresse e sintomas de ansiedade e depressão!

A **Consultoria Esportiva** é um atendimento individual e personalizado para a prática de exercícios físicos, desde a avaliação de aspectos antropométricos até a montagem de treinos, atento às condições físicas do servidor.



CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Educação Financeira



Problemas financeiros, como endividamento, também podem provocar adoecimento mental e é importante cuidar da saúde financeira!

A **Educação Financeira** visa possibilitar aos servidores e seus familiares, por meio de processo educativo, novos conhecimentos e ferramentas práticas para a autogestão responsável de sua vida financeira bem como a de sua família.



CAMPANHA MESES COLORIDOS

**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Ambulatório de Saúde do Servidor (ASSER)



Mente e corpo não se separam e é importante cuidar da nossa saúde de forma integral!

○ **Ambulatório de Saúde do Servidor – ASSER** oferece diversas especialidades de atendimentos clínicos, como por exemplo clínica médica, ortopedia, cardiologia, neurologia, psiquiatria, ginecologia, geriatria, endocrinologia, urologia, hebiatria, fisioterapia e homeopatia.



CAMPANHA MESES COLORIDOS

**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Atendimento Psiquiátrico



O psiquiatra é um profissional importante no cuidado à saúde mental!

O **Atendimento Psiquiátrico** pode ser procurado quando você perceber que os problemas de ordem emocional, como insônia ou mudanças bruscas de humor, passam a interferir de forma recorrente nas suas atividades rotineiras, como relacionamentos e trabalho.



CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Atendimento em Serviço Social



O **Atendimento em Serviço Social** analisa e intervêm na realidade social do(a) servidor(a) interessado(a), de acordo com as necessidades, define estratégias de intervenção social para a situação problema apresentada, realizando ainda entrevistas individuais e familiares, entrevistas no domicílio e institucionais, e acompanhamentos que se fizerem necessários.



CAMPANHA MESES COLORIDOS
**JANEIRO
BRANCO**

Mês de conscientização
pela **saúde mental e
emocional**

Serviços

**Confira os telefones e os endereços para acessar os
nossos serviços:**

**Setor Integrado de Ações de Promoção à Saúde do Servidor
(Siapss):**

Telefone (ligação ou WhatsApp): (34) 3225-8071

Av. Mato Grosso, 3.370 (Bloco 4E) campus Umuarama - UFU

Ambulatório de Saúde do Servidor (Asser):

Telefone (ligação ou WhatsApp): (34) 3225-8059

Av. Amazonas, 1595, Bairro Umuarama.

Atenção: o atendimento para estudantes da Universidade Federal de Uberlândia é realizado pela equipe da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAE). Para mais informações acesse www.proae.ufu.br ou ligue: (34)3230-9558/3291-8952.

