



Prezada Comunidade Acadêmica da UFVJM,

O Instituto Janeiro Branco há dez anos, através de campanhas, busca quebrar estigmas, incentivar o diálogo aberto sobre questões emocionais e fornecer ferramentas práticas sobre

Saúde Mental. O objetivo é criar uma cultura de cuidado emocional, proporcionando informações e apoio para indivíduos, famílias, instituições e comunidades. Em consonância com a campanha nacional, a PROGEP/UFVJM realizará algumas ações ao longo do mês de janeiro como incentivo a sua comunidade na busca por hábitos saudáveis e cuidados com a saúde mental.

“Saúde mental enquanto é tempo: o que fazer Agora”, lema da campanha, alerta para a urgência nos cuidados com a saúde mental e instiga as pessoas a se conscientizarem da importância da busca por conhecimentos, trocas de experiências pessoais e coletivas e a implicação de todos os setores da sociedade nessa luta.

Trazer para o agora algo que sempre é deixado para depois ou esquecido de sua importância - o Tempo de cuidado de si, de cuidado com o outro, de cuidado com o mundo é Agora, no agora, no presente...

A UFVJM apoia essa ideia!

**Realização:** Divisão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida Diretoria de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas