

**PRIMEIRA SEMANA DE
SERVIÇO DESIGNADA
PELO PRESIDENTE
INTERNACIONAL.**

TEMA: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR.



SEMANAS DE SERVIÇO

- **DE 04 A 12 DE OUTUBRO
DIA 10/10 - DIA DA SAÚDE MENTAL**
- **FOME: 3 A 11 DE JANEIRO**
- **MEIO AMBIENTE - 16 A 18 DE ABRIL**
- **ENGAJAR ASSOCIADOS
A DEPRESSÃO É A PRINCIPAL DE INDAPACIDADE
- 300 MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO**
- **PÁGINA DA WEBSITE - SEMANA DE SERVIÇO**

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

1. CAMPANHAS DE CONSCIENTIZAÇÃO.

- Criar posts e vídeos simples para redes sociais com mensagens curtas e diretas.
- Aproveitar datas simbólicas, como o Janeiro Branco e o Setembro Amarelo, mas não se restringir apenas a elas.
- Usar frases de impacto como: "Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.", "Saúde mental não é luxo é necessidade."

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

2. PALESTRAS E RODA DE CONVERSA.

- Promover encontro em escolas, igrejas e comunidades.
- Trazer profissionais da Psicologia e Psiquiatria para falar de forma acessível.
- Incentivar depoimentos reais de pessoas que venceram desafios emocionais.

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

3. EDUCAÇÃO E INFORMAÇÃO.

- Produzir cartilhas, e-books ou posts explicativos sobre temas como ansiedade, depressão, burnout, auto cuidado e técnicas de respiração.
- Ensinar a identificar sinais de alerta em si mesmo e nos outros.

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

4. ENGAJAMENTO DIGITAL

- Criar hashtags, desafios ou campanhas interativas que estimulem as pessoas compartilharem como cuidam da sua saúde mental.
- Produzir PODCASTS ou lives com profissionais da área.

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

5. APOIO COMUNITÁRIO

- Estimular grupos de apoio, círculos de escuta e espaços seguros para diálogo. (CVV - 188)
- Fortalecer iniciativas voluntárias de acolhimento.

Divulgar a importância do cuidado com a saúde mental é fundamental para quebrar tabus, ampliar o acesso a informação e estimular práticas de auto cuidado.

6. NAS INSTITUIÇÕES

- Incentivar empresas a incluírem programa de bem-estar psicológico.
- Colocar o tema na pauta de escolas e universidades.

PLANO DE AÇÃO - 30 DIAS PELA SAÚDE MENTAL

SEMANA 1 - CONSCIENTIZAÇÃO

DIA 1:

- POSTS NAS REDES SOCIAIS - "SAÚDE MENTAL É A SAÚDE DE VERDADE. VAMOS FALAR SOBRE ISSO?"

DIA 3:

- RODA DE CONVERSA OU LIVE COM PSICOLÓGO EXPLICANDO O QUE É SAÚDE MENTAL

DIA 5:

- DISTRIBUIR FRASES MOTIVACIONAIS EM CARDS DIGITAIS OU CARTAZES.

DIA 7:

- PUBLICAR VÍDEO CURTO COM DICAS DE AUTO CUIDADO, "RESPIRAÇÃO, ALONGAMENTO E PAUSA CONSCIENTE."

SEMANA 2 - INFORMAÇÃO

DIA 9:

- POST EXPLICATIVO - DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E DEPRESSÃO

DIA 11:

- CRIAR UMA ENQUETE INTERATIVA: "O QUE FAZ PARA CUIDAR DA MENTE?"

DIA 12:

- OFICINA PRÁTICA: RELAXAMENTO GUIADO OU MEDITAÇÃO

DIA 14:

- DIVULGAR CONTATOS ÚTEIS (CVV 188< SERVIÇOS DE APOIO PSICOLÓGICOS GRATUITOS)

SEMANA 3 - PREVENÇÃO

DIA 16:

- POST - SINAIS QUE ALGUÉM PODE PRECISAR DE AJUDA

DIA 18:

- WORKSHOP/LIVE SOBRE ANSIEDADE E ESTRESSE NO DIA A DIA

DIA 20:

- INCENTIVAR UM “DIA SEM REDES SOCIAIS” PARA DESCANSO MENTAL.

DIA 21:

- CAMPANHA DE INCENTIVO A PRÁTICA DDE ATIVIDADE FÍSICA LEVE, CAMINHADA POR EXEMPLO.

SEMANA 4 - VALORIZAÇÃO DA VIDA

DIA 23:

- POST -PEDIR AJUDA É UMATO DE CORAGEM

DIA 25:

- AÇÃO COMUNITÁRIA - GRUPO DE ESCUTA OU BATE-PAPO SOBRE BEM-ESTAR

DIA 27:

- COMPARTILHAR DEPOIMENTOS ANÔNIMOS DE SUPERAÇÃO (COM AUTORIZAÇÃO)

DIA 30:

- ENCERRAMENTO COM UM EVENTO SIMBÓLICO: SOLTAR BALÕES,PLANTAR UMA ÁRVORE OU ACENDER VELAS EM HOMENAGEM À VALORIZAÇÃO DE VIDA.

- **REPORTAR TODAS AS ATIVIDADES**
- **FAZER VÍDEO DE 90 SEGUNDOS NO MÁXIMO**
- **PRÊMIO DE EXCELENÇA DE CLUBE**

HASHTAG OFICIAL:

#CuidarDaMenteÉViverBem