

UnB que cuida de

setembro
a
setembro

Vamos conversar sobre como cuidar da nossa saúde mental?

Chegou o setembro amarelo, mês mundial da promoção da saúde mental e da prevenção do suicídio.

Você já parou para refletir como você está hoje? E como estão as pessoas com quem você convive?



É tempo de lembrar que todo dia é dia de cuidar da nossa saúde mental.



A UnB quem faz
é a gente

DAC | DASU | CoREDES

CoRedes
Laços
na
Saúde



dasu_unb

UnB que cuida de

setembro
a
setembro

Lembre-se de que atitudes simples como acolher, escutar, falar com assertividade, cultivar relações de amor e respeito, fazer exercícios físicos, meditar, descansar, se divertir, dentre outras, podem trazer bem-estar e esperança para você e para os outros.



Caso você ou alguém que você conheça esteja em sofrimento emocional, não tenha vergonha de procurar ajuda. Lembre-se de que não estamos sozinhos(as).



A UnB quem faz
é a gente

DAC | DASU | CoREDES

CoRedes
Laços
na
Saúde








dasu_unb

UnB que cuida de

setembro
a
setembro

Fique ligado em algumas opções de onde procurar ajuda e cuidados em saúde mental:

 Clique nos links

-  **Centro de Valorização da Vida(CVV):188**
-  **Núcleo de Saúde Mental (Nusam) do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) - 192**
-  **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**
<https://www.saude.df.gov.br/carta-de-servicos-caps/>
-  **Práticas Integrativas do Sistema Único de Saúde (SES/DF)**
<https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude/>
-  **Terapia Comunitária Integrativa (TCI)**
<https://abratecom.org.br/eventos/> e <https://linktr.ee/dasu>



UnB que cuida de

setembro
a
setembro

Fique ligado em algumas opções de onde procurar ajuda e cuidados em saúde mental:

 **Clique nos links**



Automassagem online para todos - SUS

Parceria do CERPIS/ Planaltina/DF(Centro de Práticas Integrativas) com CAPS/RF/SES/DF - Para participar entrar na reunião no Zoom:
<https://us02web.zoom.us/j/2295469290/>

Senha: eu



Instituto Olhos da Alma São:

[http://www.olhosalma.com.br/?act\[20\]=1](http://www.olhosalma.com.br/?act[20]=1)

clínica social/cadastro: <https://goo.gl/forms/9i3eNZgDnSYGUnl13>



Diretoria de Atenção a Saude da Comunidade Universitária (DASU/Unb): <https://linktr.ee/dasu>



A UnB quem faz
é a gente

DAC | DASU | CoREDES

CoRedes
Laços
na
Saúde



dasu_unb