



Cuide da sua **saúde mental**

Dê mais movimento
e cor à sua vida.

PROGRAMAÇÃO

Dia 14/01 (terça-feira), das 9h às 10h

Ação: Café com Saúde Mental

Roda de conversa, com lanche, sobre o tema "Como está a sua mente hoje?" – famílias do Acolhimento Materno: partilha de experiências e estratégias simples de autocuidado emocional.

Local: Jardim da Capela

Dia 15/01 (quarta-feira), de 9h às 10h

Ação: Oficina "Árvore da Vida"

Sensibilização sobre o cuidado com a saúde mental e construção de cartões com mensagens motivacionais com as puérperas.

Local: Unidade Canguru

Dia 16/01 (quinta-feira), de 9h às 10h

Ação: Cante com o coração: caraoquê do bem-estar

Momento descontraído. Dedicção de músicas ao bebê ou a alguém especial.

Local: Casa da Gestante

Dia 16/01 (quinta-feira), de 9h30 às 10h30

Ação: Palestra "O que fazer pela saúde mental agora e sempre?"

Apresentação e discussão sobre os cuidados com a saúde mental para colaboradores e pacientes.

Local: Ambulatório (Auditório O2)

Janeiro Branco
Mês de conscientização
sobre saúde mental



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Dia 17/01 (sexta-feira), de 9h30 às 10h

Ação: Recriar-se sobre o tema "A importância do cuidado com a saúde mental"

Grupo de educação em saúde para as famílias que acompanham os bebês internados nas unidades neonatais.

Local: Acolhimento Materno

Dia 19/01 (domingo), de 14h às 15h

Ação: Palestra "Cuidando da saúde de quem cuida".

Apresentação e discussão sobre os cuidados com a saúde mental para os familiares acompanhantes dos pacientes internados nas clínicas médica e cirúrgica.

Local: Hospital (Auditório do bloco 300)

Dia 21/01 (terça-feira), de 9h às 10h

Ação: Cante com o coração: caraoquê do bem-estar momento descontraído com caraoquê.

Dedicação de músicas ao bebê ou a alguém especial.

Local: Acolhimento Materno

Dia 23/01 (quinta-feira), de 8h às 9h

Ação: Grupos de sala de espera sobre o tema "O que fazer pela saúde mental agora e sempre?"

Momento de sensibilização sobre o tema com pacientes e acompanhantes que aguardam consulta.

Local: Ambulatório

Dia 23/01 (quinta-feira), de 9h às 10h

Ação: Sessão de relaxamento

Momento de bem-estar com escalda-pés e cafuné para as gestantes internadas.

Local: Casa da Gestante

Dia 24/01 (sexta-feira), de 9h às 10h

Ação: Auriculoterapia.

Técnica terapêutica, derivada da acupuntura, voltada para tratar de questões físicas mentais e emocionais com as puérperas internadas com seus bebês.

Local: Unidade Canguru