

Nesta edição o informativo apresenta o projeto “15 Minutos de Atenção”, convidando todos à prática da meditação. Na Agenda da saúde, o destaque é o “Setembro Amarelo”, mês dedicado à campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio.

15 Minutos de Atenção



Com a proposta de promoção da saúde mental dos servidores da UFJF, a COSSBE/UFJF – Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar – iniciou o projeto “15 Minutos de Atenção”. A ação visa apresentar a prática de meditação àqueles que ainda não praticam e proporcionar um momento de pausa e autoconsciência durante o dia.

As práticas são adaptadas para serem realizadas nos locais de trabalho. São encontros virtuais, abertos a comunidade acadêmica da UFJF, ocorrendo de segunda a quinta-feira às 7:30h. A sala é aberta 5 minutos antes do horário do encontro que começa pontualmente.

O “15 Minutos de Atenção” oferece práticas guiadas de meditação, respiração e relaxamento com duração de até 15 minutos. Após a prática é aberta conversa até às 8h para aqueles que quiserem receber orientações e retirar dúvidas sobre a atividade do dia e sobre a prática de meditação individual domiciliar.

Os encontros são coordenados pelo médico da COSSBE Afonso Damião Neto e ocorrem por meio do Google Meet no link: <https://meet.google.com/aqw-vsZW-wyz>. A entrada é automática para os usuários com e-mail do domínio UFJF, limitado pela plataforma a 100 participantes.

Setembro Amarelo



O Setembro Amarelo começou nos EUA, quando o jovem Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio, em 1994. Mike era um rapaz muito habilidoso e restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo. Por conta disso, ficou conhecido como “Mustang Mike”. Seus pais e amigos não perceberam que o jovem tinha sérios problemas psicológicos e não conseguiram evitar sua morte. No dia do velório, foi feita uma cesta com muitos cartões decorados com fitas amarelas. Dentro deles tinha a mensagem “Se você precisar, peça ajuda.”.

A iniciativa foi o estopim para um movimento importante de prevenção ao suicídio, pois os cartões chegaram realmente às mãos de pessoas que precisavam de apoio. Assim, o laço amarelo foi escolhido como símbolo da luta contra o suicídio.

No Brasil, a campanha teve início em 2015, visando conscientizar as pessoas sobre o suicídio, bem como evitar seu acontecimento. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda.

O Centro de Valorização da Vida (CVV) fornece apoio emocional e prevenção do suicídio. Através de telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias da semana, eles atendem de forma voluntária e gratuita todos que precisam conversar. O serviço é totalmente sigiloso. Você pode acessá-lo por meio do telefone 188 ou do site do CVV: www.cvv.org.br.