

O Boletim Saúde em Dia comemora seu primeiro aniversário! Nesta edição, destaca na agenda da saúde o cuidado com a saúde mental. E motivando as reflexões de ano novo, se ligue em 5 motivos para pensar sobre a aposentadoria.

## Janeiro branco: a importância do cuidado com a saúde mental



### Janeiro Branco

Janeiro vem do latim Janus, um deus da mitologia romana que tinha duas faces, uma olhando para frente e outra olhando para trás. O olhar para frente nos remete às projeções para o futuro, “o que eu quero para minha vida?”, enquanto o olhar para trás é a reflexão do passado, “o que fiz até agora?”.

É a primeira página em branco do ano que se inicia. E foi por considerar que janeiro é um mês de reflexão, avaliação e renovação que foi escolhido para chamar a atenção para as questões relacionadas à Saúde Mental. Confira alguns hábitos para cuidar da saúde mental e melhorar a qualidade de vida:

- **Busque se desconectar**

A pandemia potencializou o contato das pessoas com as telas e hoje parte da população já se vê saturada de interações online. Procure se desconectar desses aparelhos em alguns momentos do dia aproveitando o tempo para ler um livro, meditar, praticar um exercício físico, fazer uma caminhada ao ar livre ou alguma atividade que dê prazer.

- **Cultive bons relacionamentos**

Tenha momentos do dia voltado para quem você gosta. Procure conversar com pessoas que fazem você se sentir bem. Mantenha vínculos saudáveis!

- **Tenha momentos de lazer**

Busque fazer atividades que te tragam prazer, momentos de descontração e satisfação pessoal. Isso vai proporcionar alívio e leveza para as tensões do dia a dia e melhorar a qualidade de vida.

- **Durma bem**

Uma boa noite de sono é essencial para a nossa saúde e bem-estar, já que o sono tem diversas funções importantes para o nosso organismo. Para melhorar a qualidade do seu descanso à noite pratique a higiene do sono: tenha um horário para dormir e acordar e evite o uso de telas pelo menos 30 minutos antes de dormir.

- **Conte com a ajuda profissional**

Algumas pessoas ainda pensam que só precisam buscar um acompanhamento psicológico quando já estão com algum nível de sofrimento, mas não é bem assim. Também é possível prevenir o adoecimento mental com o processo de psicoterapia. É fundamental procurar ajuda profissional ao perceber sofrimento ou dificuldades em lidar com as emoções.

## Conheça as ações de saúde mental desenvolvidas pela COSSBE/SIASS:

### Projeto de Atenção à Saúde Mental:

Acolhimento aos servidores que apresentam sofrimento mental, relacionado ou não ao trabalho. Por meio da escuta psicológica e/ou psicossocial são pensadas, junto ao servidor, estratégias de encaminhamentos para intervenções individuais ou coletivas, de acordo com as situações apresentadas. Os servidores são encaminhados para a ação por meio do Serviço de Perícia Médica Oficial do SIASS ou solicitando atendimento pelo e-mail [siass@ufjf.br](mailto:siass@ufjf.br).

### Projeto “Yoga e Saúde”:

Práticas de yoga às segundas-feiras, de 7:30 às 8:30 ou de 9:00 às 10:00, na Faculdade de Educação Física e Desportos, no Campus da Universidade Federal de Juiz de Fora. Durante as práticas, são realizados exercícios articulares, respiratórios, de concentração, relaxamento e de alongamento, que visam elevar as interações entre corpo e mente e contribuir para melhoria das condições de saúde e para o bem-estar físico e mental. Inscrições pelo e-mail [saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com](mailto:saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com).

### Projeto “Sangha”:

Tem como propósito promover um tempo-espço para meditação em grupo para as pessoas que já possuem alguma prática meditativa e acontece às segundas-feiras, de 8:30 às 9:00, também na Faculdade de Educação Física e Desportos. Inscrições pelo e-mail [saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com](mailto:saudedotrabalhador.ufjf@gmail.com).

Janeiro é o marco inicial, mas a atenção à saúde mental deve se fazer presente ao longo de todo o ano!

## 5 motivos para pensar sobre a aposentadoria



A transição para a aposentadoria representa um período de mudanças substanciais na vida de uma pessoa, permeado por uma série de dúvidas, incertezas e inseguranças diante do novo cenário. Nessa etapa, é comum que surjam sentimentos conflitantes, afinal o trabalho pode ser tanto fonte de realização e prazer, quanto, fonte de sobrevivência e sacrifício.

De repente, a estrutura diária centrada no trabalho desaparece, demandando a necessidade de encontrar novas rotinas e significados. Similar ao processo de envelhecimento, a aposentadoria não é igual para todos, exigindo uma reflexão cuidadosa para a construção de novos projetos de vida, visando uma vivência mais consciente e satisfatória nessa fase significativa.

# SAÚDE EM DIA

BOLETIM INFORMATIVO DA COSSBE/SIASS

EDIÇÃO - JAN 24

## Confira 5 motivos importantes para planejar a aposentadoria:

- 1. Tempo livre:** a aposentadoria pode ser uma oportunidade para explorar novas atividades ou se dedicar àquelas que foram deixadas de lado devido às responsabilidades do trabalho. Pensar a ocupação desse tempo, no presente, nos permite fazer escolhas, desde já, de atividades que nos preencham e satisfaçam internamente.
- 2. Renda:** a aposentadoria pode implicar uma mudança significativa nos rendimentos, sinalizando a necessidade de uma organização financeira prévia, para alcançar, em longo prazo, um fluxo de renda sustentável que permita maior tranquilidade nesta fase.
- 3. Envelhecer com qualidade:** planejar a aposentadoria envolve pensar na saúde física e mental, considerar opções de assistência à saúde e planejar atividades que promovam o bem-estar, contribuindo para um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.
- 4. Vínculos:** durante a vida profissional, os vínculos, muitas vezes, estão relacionados ao ambiente de trabalho, e por isso é importante considerar como manter e desenvolver novos vínculos sociais.
- 5. Família:** a aposentadoria envolve mudanças nas dinâmicas familiares, tornando necessário considerar como as relações familiares serão impactadas por esse processo e como fortalecê-las, criando um ambiente de apoio mútuo.

O planejamento para a aposentadoria pode começar a qualquer tempo! Você já começou a se organizar?