

Setembro Amarelo – Mês de Valorização da Vida e da Prevenção ao Suicídio



P. 02

Viver é sempre a melhor opção

Vem conferir as ações que aconteceram durante o mês na Inova BH

P. 04

Destaque do mês

Criatividade e afeto na Emei Minaslândia

Acontece

Especial Setembro Amarelo

O mês de setembro chegou e trouxe com ele o Setembro Amarelo. A data marca o Mês de Valorização da Vida e da Prevenção ao Suicídio. Especialmente durante esse período, somos convidados a refletir sobre a nossa saúde mental e sobre o nosso olhar em relação àqueles que estão a nossa volta. Por isso, a Inova BH preparou uma série de ações para celebrar a data e conscientizar os colaboradores sobre os cuidados com a saúde, tanto física quanto mental.

A campanha Setembro Amarelo, que acontece no Brasil desde 2014, foi proposta pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM). As ações de valorização da vida acontecem durante todo o ano, mas como o dia 10 de setembro foi escolhido oficialmente como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, o mês reúne uma série de ações para chamar mais atenção para a temática. No Brasil e no mundo, o suicídio é uma das principais causas de mortalidade e o intuito da campanha é divulgar informações, acolhimento e direcionamento para que o núme-

ro de casos diminua cada vez mais.

A maioria dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais, como depressão e transtorno bipolar, e abuso de substâncias. Se você é a pessoa que está passando por problemas, saiba que pedir ajuda é um ato de amor a você mesmo e a todos que estão ao seu redor. Entender que você pode e deve procurar ajuda é um dos pontos mais importantes para cuidar da sua saúde mental.

A Auxiliar Administrativa da Emei Nova Iorque, Rosemary Santana, passou por um processo de crise que fez com que ela precisasse de ajuda médica. Rosy conta que no trabalho, quando se deparava com algum problema, não gostava de pedir ajuda, pois achava que tinha que resolver tudo sozinha. Essa postura acabou deixando-a sobrecarregada, até que ela chegou no seu limite: "só nesse momento busquei a ajuda da Inova BH. Foi aí que percebi que poderia ter procurado esse auxílio muito tempo antes. Mesmo quando pensei que não daria conta, a Inova BH confiou no meu trabalho e me deu todo o auxílio para que eu prosseguisse com o meu acompanhamen-

to médico e continuasse realizando meu trabalho", relata Rosy. Para ela, conversar, expor sentimentos e dificuldades ajudam e evitam que cheguemos em situações críticas.

E se você conhece uma pessoa que esteja passando por momentos desafiadores, saiba que existem modos de ajudar. Para começar, sempre fique atento aos sinais e comportamentos de pessoas próximas a você e avalie a situação de forma cautelosa e sem julgamentos. Caso identifique algum sinal, tente amenizar o sofrimento dando apoio para que a pessoa siga os próximos passos e a conscientize sobre a importância de um acompanhamento profissional. Para deixar a equipe da Inova BH mais preparada para identificar esses sinais e comportamentos, o setor de Medicina do Trabalho promoveu uma palestra com a Psicóloga Clínica e Hospitalar, Karima Fernanda. Durante a exposição, foram tratados temas de saúde mental e combate ao suicídio.

Parte essencial para o cuidado da mente também passa pelo cuidado com o corpo. Praticar exercício físico ajuda a oxigenar o cérebro e liberar



“ Nós estamos no caminho de nos tornar uma empresa mais ética, próspera e humana e cuidar de nossos integrantes é parte fundamental dessa construção. As ações de valorização e cuidado com o colaborador já acontecem durante todo o ano, mas em setembro intensificamos nossos trabalhos. Não deixe de procurar ajuda quando necessário. Estamos aqui para te ouvir ”

Flávia Castro – Gerente de Pessoas e Backoffice



As equipes d

Palavra do Presidente



Aproveitando o mês de setembro e as ações da Inova BH referentes ao Setembro Amarelo, gostaria de reforçar com cada um de vocês a importância dos cuidados com a saúde mental. Procurar ajuda médica e falar sobre as questões da mente não é um tabu. Nós, da Inova BH, estamos aqui para te acolher, te apoiar e te auxiliar na busca de uma ajuda médica profissional, caso seja necessário. Não espere chegar no seu limite para expor os seus sentimentos e receios.

Além disso, cuide-se. Cuide do seu corpo e da sua mente. Tirar 30 minutos por dia para fazer um exercício físico pode fazer com que a sua vida seja mais saudável. Mantenha uma alimentação equilibrada, movimente-se e cuide da mente. Essa é a receita para uma vida mais equilibrada. Para te incentivar, todos os sábados, às 9h, disponibilizamos pelo Instagram da Inova BH treinos com o preparador físico Pedrão Meirelles. Participe, você não irá se arrepender!

Não se esqueça também de dar atenção para a parte espiritual. Qualquer que seja a sua crença, agradecer pelas pequenas vitórias do dia traz um sentimento de gratidão. Mais uma vez, gostaria de lembrar a vocês de atentarem seu olhar para o belo no cotidiano. Com a chegada da primavera, observe as nuances de cores das flores. Pare alguns minutos por dia e respire. Escute o que a sua alma tem a dizer.

Os cuidados com a mente e com o corpo não devem se restringir somente ao mês de setembro. Esteja atento aos sinais e não deixe de tomar os próximos passos, caso necessário. Estamos aqui e você não está sozinho. Juntos somos mais fortes.

Ruz Gonzalez

@ruz.gonzalez

Presidente da Inova BH

endorfina, processos que geram sensação de bem-estar no corpo. Para proporcionar mais qualidade de vida para seus colaboradores, a Inova BH oferece treinos ao vivo, todo sábado, às 09h, pelo Instagram, com o preparador físico Pedrão Meirelles. Nas próximas páginas você confere um pouco mais sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental. Não deixe de participar das aulas que acontecem semanalmente. Caso não consiga assistir na hora, não se preocupe! As aulas ficam salvas no Instagram da Inova BH.

E as ações para conscientização do Setembro Amarelo não pararam por aí. Tanto no escritório da Inova BH, quanto nas escolas da Parceria, cada um dos integrantes recebeu um balão da vida, que revelava uma frase de apoio. A ação teve o objetivo de levar um pouco de afeto e carinho para a vida de cada um dos colaboradores. Com o lema: "Juntos somos mais fortes. Você não está sozinho", o evento foi um sucesso e cativou vários integrantes da Inova BH, como foi o caso da Auxiliar Administrativa da Emei Jardim Vitória III, Elaine Silva. Ela conta que a cada desafio, concurso e ação que a Inova BH faz, ela

se sente mais próxima e pertencente a uma grande família: "percebemos que a empresa se importa com seu patrimônio humano. A valorização dos integrantes é algo que vivemos no dia a dia. Sou muito grata pelo carinho, respeito e amor que recebo de todos".

Elaine diz que, mesmo com dificuldades de usar as tecnologias, não deixou de registrar o momento e postar em suas redes sociais. Vários integrantes também registraram a ação e enviaram fotos, como você pode conferir abaixo. Outra novidade foi o Diálogo Semanal de Segurança (DSS), que no mês de setembro tratou de temas ligados à prevenção do suicídio e à valorização da vida. O DSS é um espaço para discussão e reflexão de pautas voltadas para o ambiente de trabalho e o colaborador.

As ações do Setembro Amarelo só reforçam ainda mais a cultura ética, próspera e humana que a Inova BH vem construindo junto a seus colaboradores. Mesmo que o mês finalize, as ações e cuidados com a saúde mental continuam acontecendo durante todo o ano. Se precisar, procure ajuda. Estamos aqui para te dar suporte.



Equipes das escolas da Parceria registraram a ação dos Balões da Vida e compartilharam nas redes sociais

Por dentro da PPP

Corpo em movimento

Manter o corpo em movimento e ter uma boa saúde mental são quase sinônimos. Os exercícios físicos podem se tornar grandes aliados para quem quer se manter saudável, tanto físico quanto mentalmente. Ao praticar exercícios, o corpo libera hormônios capazes de gerar a sensação de bem-estar, trazendo mais qualidade de vida para aqueles que praticam. Por isso a Inova BH oferece treinos ao vivo, todo sábado, às 09h, no Instagram da empresa, abertas para o público em geral. Basta entrar na página da Inova BH e acompanhar a aula dada pelo preparador físico Pedrão Meirelles. Pedrão conta que há tempos os pesquisadores já relacionam a saúde do corpo com a saúde emocional: "a atividade física se torna uma coadjuvante na manutenção do equilíbrio da saúde mental. Se exercitar com frequência faz com que seu corpo produza hormônios que promovem auto estima, ânimo, energia e entusiasmo".

Se você não tem disponibilidade aos sábados de manhã, não tem problema. As

aulas ficam salvas no IGTV da Inova BH e você pode fazer quando quiser! Todas as aulas do mês de setembro foram focadas no equilíbrio entre a saúde física e mental.

Para fazer as aulas não é necessário nenhum tipo de equipamento ou material e os treinos servem para quem está iniciando agora e também para quem já está mais acostumado com uma rotina de exercícios. A Auxiliar Administrativa da Emei Elos, Sueli Xavier, conta que não consegue fazer as aulas no sábado, mas que estabeleceu dois dias na semana para acessar os treinos e fazer as aulas. Para ela, que tem pouco espaço em casa, não precisar de aparelhos facilita e estimula a prática. Sueli explica que procurou saber mais sobre a história do Pedrão por meio do perfil dele no Instagram (@pedraomeirelles) e que a trajetória do instrutor a inspirou a se exercitar e a manter uma vida mais equilibrada. Mesmo com o fim do Setembro Amarelo, as aulas continuarão acontecendo todos os sábados, no Instagram da Inova BH (@inovabh). Não deixe de acessar e se exercitar com a gente.

Aula com o treinador físico Pedrão Meirelles

QUANDO? Todo sábado

ONDE? no Instagram da Inova BH (@inovabh)

HORÁRIO: sempre às 09h



Confira abaixo seis benefícios da atividade física para a saúde mental:

- 1 Reduz o estresse;
- 2 Equilibra a produção de hormônios;
- 3 Alivia os sintomas de transtornos mentais;
- 4 Aumenta a disposição no dia a dia;
- 5 Melhora a qualidade do sono;
- 6 Previne diversas doenças.

Destaque do mês

Mesmo com todas as restrições impostas pelos procedimentos de combate ao coronavírus nas escolas da Parceria, as equipes pedagógicas das Escolas Municipais de Educação Infantil (Emeis) e das Escolas Municipais de Ensino Fundamental (Emefs) estão constantemente se reinventando e encontrando formas criativas de continuar entregando todo o carinho e afeto que sentem pelas crianças. Para demonstrar esse sentimento entre as professoras e os alunos, a **Emei Minaslândia criou a Semana do Abraço**. A equipe pedagógica da escola montou a "Cortina do Abraço": uma estrutura de plástico que permite que os abraços possam acontecer sem correr o risco de contaminação. "Quando dois corações se encontram no abraço, o corpo vibra amor, carinho e cuidado", afirma a Emei Minaslândia no vídeo explicativo da campanha, divulgado no Instagram da escola. O carinho e o afeto são essenciais para a manutenção da saúde mental de crianças, jovens e adultos, além de transmitirem segurança e auxiliar no desenvolvimento emocional. Para conferir essa e outras ações da Emei Minaslândia, acesse o Instagram da escola: @emeiminaslândia. Lá você encontra mais fotos de como foi essa semana.

