PEDREIRA UM VALEMIX
EMPRESA CIDADÃ

Ano 2: 2ª Ed. Vol. 05

VALEMASSA
Vale Mais.

Informativo Pedramix

Janeiro/2021

DESTAQUES DO ANO

Fontes: Arquivos internos - Jardim, Timóteo, 2020.

Fonte: Arquivo interno - Natal, Timóteo, 2020.

Meio Ambiente

Fonte: Arquivo interno - Catas Altas, 2021.

Fonte: Arquivo interno - Santa Bárbara, 2021.

Implantação de placas educativas nas unidades de Santa Bárbara e Catas Altas em prol do Programa de Educação Ambiental.

Fonte: ICMBio - MMA, 2017.

Reservas Particulares do Patrimônio Natural - RPPN representam o esforço de proprietários de terra de conservar a biodiversidade brasileira em parceria com o governo.

Fonte: Crea - SE, 2014.

Saúde e Segurança do Trabalho

Campanha Janeiro Branco

A campanha tem como objetivo mudar a compreensão acerca da saúde mental, mobilizando a sociedade e promovendo ações de conscientização de que todos têm direito à saúde mental e tem como lema: “Quem cuida da mente, cuida da vida”. A campanha Janeiro Branco, celebrada anualmente no primeiro mês do ano, tem como principal objetivo levantar discussões sobre saúde mental. O movimento convida as pessoas a refletirem sobre suas vidas, a qualidade dos relacionamentos e incentiva o debate sobre o tema em todos os espaços.

Segundo o idealizador Leonardo Abrahão, o “Janeiro Branco” não tem o intuito de estimular a procura por atendimentos psicológicos e sim para fazer com que o cidadão se conscientize para investir nessas necessidades básicas que, geralmente, são supridas por ações simples e eficazes para garantir a saúde mental e emocional.

Devido ao cenário de pandemia, especialistas alertam para o elevado número de brasileiros que desenvolveram doenças relacionadas a má qualidade da saúde mental: 80% da população reportou sintomas moderados a graves de ansiedade e 68%, depressão, segundo uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O estudo também apontou que 50% dos brasileiros tiveram alteração no sono e 65% relataram aumento do sentimento de raiva.

Como cuidar da saúde mental?
Ainda de acordo com a psicóloga, a adoção de bons hábitos pode ajudar na melhora dos quadros de ansiedade e depressão, além de promover mais bem-estar físico e emocional. Confira abaixo algumas dicas básicas do psicólogo e que são disseminadas durante a campanha.

- **Seja mais presente;**
- **Viva a vida com respeito;**
- **Tenha mais diálogos;**
- **Invista em afeto;**
- **Cuide da sua saúde;**
- **Busque autoconhecimento;**
- **Viva com mais sentido;**
- **Diga não à preconceitos;**
- **Diga não à violências.**