



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **“Janeiro Branco”, pela Enfermeira do NAAB de Cotiporã, Ana Lídia Garcete**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 27 de janeiro de 2021

Crédito da Matéria: Ana Lídia Garcete

*Aproximando distâncias e nutrindo afetos!*

“O Janeiro Branco é uma campanha semelhante ao “Outubro Rosa” e ao “Novembro Azul”, que tem por objetivo voltar nossa atenção para questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e dos coletivos.

Neste mês, por ser o primeiro do ano, estamos dispostos a pensar de maneira mais positiva, fazer planejamentos e temos a expectativa do ano todo pela frente, propiciando um momento perfeito para que se definam metas para o nosso bem-estar, tanto individual, quanto comunitário.

Pensando no contexto do ano de 2020, o que você pode fazer (ou já faz) para proporcionar sua saúde mental e de seus familiares e amigos?

Sabemos que neste momento sentimos muito a falta do contato, do dia a dia com as pessoas, afinal, a pandemia mudou a forma com que nos relacionamos. Desta maneira, a Secretaria de Saúde e Assistência Social de Cotiporã, através do NAAB - Núcleo de Apoio a Atenção Básica, em parceria com a Estratégia Saúde da Família, convida você a entrar em contato novamente com as pessoas que você mais gosta sem se colocar em risco: através de uma forma de contato nem tão antiga: a carta!

Tal qual uma “folha em branco”, o que se espera com esta iniciativa é que as pessoas sintam-se inspiradas a escrever ou reescrever suas próprias vidas.

Por isso, estamos disponibilizando na recepção da Unidade Básica de Saúde, um espaço onde será possível escrever uma carta dizendo o quanto seus amigos e familiares são importantes para você. Os bilhetes serão entregues aos destinatários durante os próximos meses, de forma a aproximar quem esteve distante por conta da pandemia.

Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura de valorização da Saúde Mental no mundo e que melhor forma de fazer isso se não valorizando quem você gostaria de ter por perto sempre?”

- Ana Lídia Garcete, Enfermeira do NAAB - Núcleo de Apoio a Atenção Básica de Cotiporã

---