

JANEIRO BRANCO

Inicie 2021 cuidando da mente!
#todocuidadoconta



Janeiro Branco

O objetivo da campanha é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas.

Para a psicanalista, Dalal Bazzi, um dos maiores tabus a ser quebrado é entender que adoecimento mental não é fraqueza. “Se a nossa mente não estiver bem, se não cuidarmos da nossa saúde mental e das nossas emoções, nosso corpo acabará adoecendo”, explica Dalal.

A TCB disponibiliza a todos seus colaboradores a Terapia do Acolhimento. Cuidar do bem-estar das pessoas e oferecer um ambiente de trabalho saudável faz parte da gestão do diretor-presidente, Chancerley Santana. “A saúde mental é um ponto determinante para o desenvolvimento de um bom trabalho”, destaca o dirigente.

Segue abaixo algumas dicas para manter a saúde física e mental saudável:

1. Pratique o autocuidado;
2. Aceite como você é;
3. Mantenha-se ativo praticando atividades físicas e leituras;
4. Adquirar novas habilidades, exercite seu cérebro - desenvolva um novo hábito através da música, artesanato, etc;
5. Mantenha um equilíbrio entre suas responsabilidades e lazer;
6. Mantenha contato com sua família e amigos; e,
7. Busque ajuda sempre que não estiver bem. Você não precisa sofrer sozinho.

TERAPIA DE
ACOLHIMENTO

Psicanalista Dalal Bazzi.
Contato (61) 98159-4409

EM 2021 OS CUIDADOS CONTRA A COVID-19 CONTINUAM:



Utilizar
Máscara



Aferir a
temperatura
na entrada



Manter o
distanciamento
de no mínimo
2 metros



Higienizar as
mãos com
álcool em gel

Não Estamos *reunidos*



Mas Estamos *unidos*

Diretor Presidente
Chancerley de Melo Santana

Diretor Técnico
Vitor César Batista Aveiro

SUGESTÕES:

comunicacao@tcb.df.gov.br

Diretor Administrativo e Financeiro
Jorge Maurício Rodrigues da Silva