

SETEMBRO AMARELO

**CONHECER PARA PROTEGER:
A ASSISTÊNCIA ESTÁ AO ALCANCE
TMJ!**

**QUE TAL UM DESAFIO DIÁRIO
NESTE MÊS DE SETEMBRO ?**

Cumprindo os desafios, você será capaz de melhorar a sua vida e das pessoas próximas de você.

1 Início da campanha do Setembro Amarelo! Entre no site www.dap.eb.mil.br e compartilhe o conteúdo disponível para seus contatos.	2 Envie uma mensagem para seu amigo de farda que está passando por algum problema e ofereça ajuda. Seja benevolente.	3 Encontre uma receita saudável e cozinhe com a família. Cultive momentos de vínculo com seus familiares.	4 Faça uma pausa e saia para uma caminhada. Atividade física ao ar livre pode ajudar a limpar sua mente.	5 Chame seu canga para um churrasco com a família. Os relacionamentos fortalecem a confiança.	6 Marque uma corrida com os colegas de sua seção antes do expediente. Vamos começar bem o dia!	7 Combine com a sua família para comemorar a data festiva.
8 Tenha uma boa noite de sono. Dormir bem é importante para se ter uma saúde física e mental. Se tiver problemas para dormir, escute músicas relaxantes ou com o som da natureza.	9 Sentindo-se triste? Ligue ou vá para casa do seu canga e tenha uma conversa aberta e sincera com ele!	10 Hoje é o dia mundial de prevenção ao suicídio, entre no site da DAP e veja os vídeos e o material informativo do MEU CANGA e aprenda a ajudar quem precisa.	11 Leve seu cônjuge / companheiro(a) para sair à noite. Fique conectado e mantenha o vínculo forte.	12 Marque um futebol com os companheiros. Esportes em equipe fortalecem as relações interpessoais.	13 Sentindo-se com desesperança e angustiado? Busque ajuda de profissional da área da saúde mental ou com a Seção de Assistência Social de sua Região Militar ou Guarnição.	14 Reveja sua alimentação e opte por uma dieta balanceada para a melhora das funções cerebrais e dos níveis de energia.
15 Reúna uma equipe para um jogo de vôlei. É uma maneira relaxante e divertida para interagir.	16 Algun membro da família se comportando de forma diferente? Chame ele para um bate-papo. Ele pode estar passando por alguma dificuldade e precisando conversar.	17 Chame os novos militares de sua unidade para tomar café e mostre que sempre estará a disposição.	18 Pratique meditação, respiração diafragmática ou alguma atividade relaxante por 15 minutos. Essa é uma ótima forma de se conectar com o divino.	19 Proponha a montagem de uma pista de orientação com uma confraternização no final. Isso vai promover o espírito de corpo da tropa e desenvolver o companheirismo.	20 Seja voluntário para participar em algum projeto social. Ajudar os outros de forma altruísta é muito gratificante!	21 Realize contato com o capelão ou líder espiritual de sua comunidade para fortalecer sua espiritualidade.
22 Sente-se com seu cônjuge e conversem sobre o orçamento da casa. Planejamento financeiro reduz significativamente o estresse.	23 Desenvolva seu autoconhecimento e fortaleça sua capacidade de administrar situações difíceis. Aprenda como fortalecer seus fatores protetivos pela Capacitação PEL .	24 Está com algum problema pessoal ou familiar? Busque aceitar e se adaptar às mudanças, encontrando soluções para superar as adversidades.	25 Se você está pensando em suicídio, converse com seu canga ou acesse a rede de apoio da OM para obter ajuda especializada.	26 Se possível faça uma viagem! Visite pessoas e lugares!	27 Se você está em crise, visite o chat www.cvv.org.br ou ligue no telefone 188. O apoio é grátis, anônimo, e confidencial.	28 Tire o dia para encontrar 3 coisas que estão dando certo na sua vida. Pergunte-se porque elas são importantes e o que deve fazer para que continuem acontecendo.
29 Está com acúmulo de coisas na sua casa? Doe para outras pessoas aquilo que você não precisa mais. Ter uma vida simples ajuda a focar no que é realmente importante.	30 Mantenha o otimismo. Reconheça que as coisas são como devem ser. Acredite que o futuro trará coisas boas. Assuma o controle das ações para que coisas boas aconteçam.	 <p>DESAFIO 30 DIAS DO SETEMBRO AMARELO</p>				

Conheça as ações de enfrentamento ao suicídio realizadas pelo nosso Exército. Acesse o QR Code e ajude a salvar uma vida.



CAPACITAÇÃO
PEL

