

É um lugar especial  
Um projeto sensacional  
Onde cuidamos da saúde física e mental.  
No yoga relaxo a musculatura.  
E me conecto com o espiritual.  
Aprendo a respeitar os limites do meu corpo,  
E admirar a mãe natureza, na essência da sua beleza  
Tem o artesanato, que de tudo, um pouco eu faço.  
Desenho, pinto, modelo, me extravaso.  
Para reequilibrar meu físico e espiritual,  
Recompondo toda minha estrutura  
Faço aurículo acupuntura.  
Também temos as rodas de conversas  
Com o psicólogo Felipe.  
Para amenizar vários sentimentos negativos,  
Que na minha mente ainda existe.  
Então transformo o meu medo em coragem,  
Minha dor em alívio.  
E ao ouvir várias linhas de pensamentos me reequilibro.  
E com um simples ato purifico meu coração  
Abro os meus braços, olho para o céu e digo: gratidão.  
Temos também a ginástica, para nos exercitar.  
Faz bem pro corpo e mente, é espetacular.  
Fortaleço meus músculos, que melhora o meu movimentar  
Ainda previne doenças tipo a depressão  
E a doença cardiovascular  
Em nossos corações o amor e a criatividade se faz necessária.  
Então com a união de todos há a mesa solidária.  
Tem a roda de trocas de ideias,  
Onde a opinião de todos é essencial.  
No fim do diálogo, a distribuição de kits de legumes,  
Fecha com chave de ouro inclusão social.

**1ª SEMANA DA SAÚDE MENTAL**

**15 a 18 MAIO, 2024**

**ARTESANATO, YOGA, GINÁSTICA E PALESTRAS!**

ARRASTE PARA O LADO, PARA CONFERIR O CRONOGRAMA >>

**15 maio** QUARTA-FEIRA  
 às 18h30 | Centro de Convivência e Cultura José Concesso Pereira.  
 Início do grupo "Seja a mudança que você procura", com a Sandra Nascimento.

**16 maio** QUINTA-FEIRA  
 13h às 16h | Jardim do Centro de Convivência e Cultura José Concesso Pereira.  
 Roda de conversa com o Psicólogo Felipe Eustáquio e auto massagem guiada.

**17 maio** SEXTA-FEIRA  
 19h às 21h | Centro de Convivência e Cultura José Concesso Pereira.  
 Forró com música ao vivo.

**18 maio** SÁBADO  
 8h às 9h | Concentração no Praça da Matriz de Araújos.  
 Caminhada pela saúde mental em direção ao Centro de Convivência e Cultura José Concesso Pereira.  
 às 9h30 | 1ª Amostra Cultural do Centro de Convivência José Concesso Pereira.  
 Apresentação de Yoga, exposição de artesanatos, homenagem as Mães, ginástica coletiva e muita conversa sobre saúde mental.

Material gráfico da 1ª Semana da Saúde Mental



Faixa pintada por um usuário abstinente.



Anísio Martins e Roberto Antônio, usuários abstinentes



Participantes das oficinas do Centro de Convivência e Cultura



Anísio Martins, usuário abstinente e escritor do poema



Trabalhos realizados na oficina de Artesanato do Centro de Convivência e Cultura José Concesso Pereira