

Libertas Sempre com Você: Momento de reencontro dos beneficiários, aposentados e pensionistas

Vem aí um momento especial de reencontro, celebração e reflexão!

No dia 2 de outubro, a Fundação Libertas realizará a 2ª Edição do Libertas Sempre com Você, um evento exclusivo para nossos beneficiários, aposentados e pensionistas, que promete boas experiências, palestras enriquecedoras e, claro, aquele café da manhã delicioso para começar o dia com energia.

Será uma ótima oportunidade para rever colegas de jornada, compartilhar histórias e cuidar da saúde física, emocional e financeira, com programação pensada para a melhor fase da vida.

Será uma manhã dedicada ao bem-estar, com:

- Café da manhã;
- Momento de cuidado com o corpo e a mente;
- Palestras inspiradoras sobre qualidade de vida, saúde na maturidade, segurança digital e segurança financeira;
- Atendimento individualizado;
- Sorteio de brindes; e
- E muito mais!

Público-alvo: Evento exclusivo para os aposentados e pensionistas dos planos de previdência e beneficiários do plano de saúde MinasCaixa.

As vagas são limitadas e o link de inscrição será enviado em breve por e-mail. Fique de olho!

Setembro Amarelo: a importância do cuidado com a saúde mental

O mês de setembro é marcado pela campanha **Setembro Amarelo**, movimento nacional voltado à conscientização sobre saúde mental, prevenção do suicídio e promoção da valorização da vida. Mais do que um período de reflexão, esta é uma oportunidade para reforçar a importância do acolhimento, da escuta e da busca por ajuda sempre que necessário.

Na Fundação Libertas, acreditamos que o cuidado com nossos beneficiários deve ser integral, contemplando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e psicológico.

Saúde mental é assunto de todos

O sofrimento emocional pode atingir qualquer pessoa, independentemente da idade, profissão, condição social ou momento de vida. Fatores como estresse, perdas, doenças, conflitos familiares, problemas financeiros e transtornos mentais podem gerar impactos significativos na saúde emocional.

Segundo o Ministério da Saúde, o suicídio é um importante problema de saúde pública e pode ser prevenido por meio de ações de conscientização, identificação precoce de sinais de alerta e acesso ao cuidado adequado.

Falar sobre o tema de forma responsável ajuda a quebrar preconceitos, reduzir o estigma e incentivar aqueles que estejam enfrentando sofrimento psíquico a procurar apoio.

Sinais que merecem atenção

Algumas mudanças de comportamento podem indicar que uma pessoa está enfrentando sofrimento emocional e precisa de apoio:

- Isolamento social;
- Tristeza persistente;
- Desânimo frequente;
- Alterações importantes no sono ou no apetite;
- Perda de interesse em atividades antes prazerosas;
- Sentimentos de desesperança;
- Comentários recorrentes sobre desistir da vida ou sobre não encontrar sentido no futuro.

A presença desses sinais não significa necessariamente que a pessoa tenha intenção de tirar a própria vida, mas indica a necessidade de acolhimento e, possivelmente, de avaliação profissional.

Como podemos ajudar?

Muitas vezes, uma atitude simples pode fazer a diferença, como: Escutar com atenção e respeito; Evitar julgamentos; Demonstrar empatia e acolhimento; Incentivar a busca por apoio profissional; Permanecer próximo e disponível para ajudar.

O diálogo aberto e o apoio familiar, social e profissional são fatores importantes para a prevenção e para a recuperação da saúde emocional.

Procure ajuda

Buscar ajuda é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo.

Em momentos de sofrimento emocional, procure acompanhamento médico ou psicológico e utilize os recursos disponíveis na rede assistencial. Vale lembrar que a Clínica Libertas Saúde oferece o serviço de psicologia e está à disposição para os nossos beneficiários.

Além disso, o **Centro de Valorização da Vida (CVV)** é uma ONG que oferece atendimento gratuito, sigiloso e 24 horas por dia pelo telefone **188**, além de atendimento por chat e e-mail.

Você não precisa enfrentar seus desafios sozinho. Procurar ajuda é um sinal de força, e cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.

Se precisar, converse. Se perceber alguém precisando de apoio, acolha. Sua atitude pode fazer a diferença na vida de alguém.

Fonte: [Fundação Libertas](#), em 27.08.2026.