



PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS  
SECRETARIA DE APOIO SOCIAL AO CIDADÃO

Cronograma Janeiro Branco– Casas do Idoso

CASA DO IDOSO	07/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO		Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental - Janeiro Branco – Vamos falar sobre Saúde Mental(Profissionais de Assistência Social);		Vídeo com texto informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental (Profissional de Saúde – Enfermeiro);
NORTE				
LESTE				
SUL				

CASA DO IDOSO	08/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE			Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental Janeiro Branco – Vamos falar sobre Saúde Mental (Profissionais de Assistência Social);	Vídeo com texto informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental (Profissional de Saúde – Enfermeira/Geriatra);
LESTE		O que significa Janeiro Branco? (Assistencia Social)		Como a alimentação pode contribuir para sua saúde mental (nutricionista)
SUL			O que é janeiro branco?	Janeiro Branco x Idoso (Janeiro Branco)



PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS  
SECRETARIA DE APOIO SOCIAL AO CIDADÃO

CASA DO IDOSO	09/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE				
LESTE		A importância dos medicamentos controlados (Enfermeira)		Fortalecimento corporal x Saúde Mental (Fisio)
SUL				

CASA DO IDOSO	14/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO		Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental(Profissional de Saúde – Geriatra);		Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental - A importância do trabalho manual na saúde mental(Profissional de Artes);
NORTE				
LESTE				
SUL				

CASA DO IDOSO	15/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE			Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental (Profissional de Saúde – Fisioterapia);	Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental A importância do trabalho manual na saúde mental (Profissional de Artes);
LESTE				
SUL			Pandemia x saúde mental (Janeiro Branco)	A constância é o mais importante no processo (Janeiro Branco)



PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS  
SECRETARIA DE APOIO SOCIAL AO CIDADÃO

CASA DO IDOSO	21/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO		Vídeo informativo sobre Dicas de Proteção para realização de Atividade Física, como na manutenção da Saúde Mental (Profissionais de Saúde –Educador Físico);		Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental - Jogos de raciocínio lógico, memória e cognição (Profissionais de Informática);
NORTE				
LESTE				
SUL				

CASA DO IDOSO	22/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE			Vídeo informativo sobre Dicas de Proteção para realização de Atividade Física, como na manutenção da Saúde Mental (Profissionais de Saúde – Educador Físico);	Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental Jogos de raciocínio lógico, memória e cognição (Profissional de Inglês);
LESTE		Dicas de atividades cognitivas(TO)		Quais ferramentas disponíveis na internet, que podem contribuir para sua saúde mental (Prof. Informática)
SUL			Cuidando da saúde mental (Janeiro Branco)	Atividades estimulativas: adaptação na Pandemia (Janeiro Branco)



PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS  
SECRETARIA DE APOIO SOCIAL AO CIDADÃO

CASA DO IDOSO	23/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE				
LESTE		A saúde do todo começa na Mente (Psicólogo Marcelo)		A saúde do todo começa na mente (psicóloga Elaine)
SUL				

CASA DO IDOSO	28/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO		Vídeo informativo sobre Mitos e Verdades na relação entre Atividade Física e Saúde Mental (Profissional de Saúde – Educador Físico).		Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental - Todo cuidado conta (Profissionais de Psicologia);
NORTE				
LESTE				
SUL				

CASA DO IDOSO	29/01/2021	09:00	10:00	14:00
CENTRO				
NORTE			Vídeo informativo sobre Mitos e Verdades na relação entre Atividade Física e Saúde Mental (Profissional de Saúde – Educador Físico).	Vídeo informativo sobre Janeiro Branco/Saúde Mental - Todo cuidado conta (Profissionais de Psicologia);
LESTE				
SUL			Atividades estimulativas online – o uso da internet (Janeiro Branco)	Onde buscar ajuda? (Janeiro Branco)