

Campanha de Janeiro



(POP UP)

Caminhos para Saúde Mental: Sua Escolha, Sua Voz.

A campanha do Janeiro Branco, na psicologia, desempenha um papel crucial na conscientização e promoção da saúde mental ao longo de todo o mês. A escolha do mês de janeiro, marcando o início do ano, simboliza a oportunidade de reflexão e planejamento, associado ao conceito de um novo ciclo. A cor branca, representando uma tela em branco, sugere a possibilidade de esboçar desejos e expectativas, construindo narrativas para a vida.

O cerne da campanha envolve estimular o diálogo na sociedade, desmistificar preconceitos sobre psicoterapia e tratamento psiquiátrico e fomentar uma cultura de promoção da saúde mental.

Considerando a intensidade do ritmo de vida na sociedade atual, repleto de demandas constantes, a campanha destaca a importância de pausas para cuidar da saúde mental. A manutenção de uma boa saúde mental não implica na ausência de desafios emocionais, mas na capacidade de enfrentá-los com resiliência, equilibrando emoções, pensamentos e comportamentos para alcançar o bem-estar integral. Cuidar da saúde mental é fundamental para uma vida plena, impactando diretamente na qualidade de vida, produtividade e na capacidade de desfrutar experiências significativas. Priorize o autocuidado emocional, reservando tempo para o descanso, cultivando relacionamentos positivos e buscando apoio quando necessário. Ignorar sinais físicos ou mentais pode acarretar prejuízos a longo prazo.

Saúde Mental

enquanto há tempo...

NO SEU TEMPO ... NA SUA FASE ... NA SUA IDADE ... AGORA

1. CADA PESSOA É ÚNICA

- Tente não se comparar com os outros.

2. OUTROS INSPIRAM

- Não perca sua identidade e inspire os outros também.

3. TODOS NÓS PRECISAMOS DE CUIDADOS

- Estabeleça limites;
- Gerencie seu estresse;
- Pratique atividade física.



4. ADMINISTRE SEU TEMPO

- Gerencie o tempo gasto nas redes sociais;
- Desfrute de mais tempo com a família e os amigos;
- Crie uma lista de tarefas, isso poderá evitar a procrastinação.

Você não está só!
 Ligue 188
 Centro de Valorização da Vida.



O Instituto de Psicologia da Aeronáutica, comprometido com a promoção da saúde mental, investe mensalmente em campanhas psicoeducativas. Nesse contexto, convida militares e civis do COMAER a participarem ativamente na escolha de temas para as campanhas a serem planejadas ao longo de 2024, reforçando a importância do engajamento coletivo na construção de ambientes que favoreçam o cuidado mental.

VOCÊ
 NOS ACOMPANHOU NO ANO DE 2023...

**Agora, nós
 precisamos
 da sua opinião!**

SUA ESCOLHA, SUA
 VOZ





Gostaríamos de contar com a sua opinião! Por isso, preparamos uma enquete e os três temas mais votados serão integrados ao nosso calendário anual de campanhas. Seu voto nos ajudará a criar conteúdo para ampla divulgação ao nosso efetivo.

Sua participação é fundamental para que, juntos, possamos construir um ambiente em harmonia, com relações saudáveis e bem estar emocional. Acesse o link abaixo para votar!



Mês de conscientização sobre a saúde mental.

Sua participação é fundamental
Clique no link abaixo para votar

- Inteligência Emocional
- Autoestima
- Relações Interpessoais
- Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental
- Estresse

SUA ESCOLHA, SUA VOZ



[Vote aqui](#)