



JANEIRO BRANCO

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL



JANEIRO BRANCO

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL

Janeiro é o mês dedicado à saúde mental. A Campanha Janeiro Branco, criada em 2014, tem como objetivo chamar a atenção da sociedade sobre o tema, buscando estratégias políticas e sociais para que o adoecimento emocional seja conhecido, prevenido e combatido.



Por que Janeiro?

O mês de janeiro foi escolhido por ser símbolo de recomeços, um período quando normalmente as pessoas param e refletem sobre suas vidas e fazem planos para o ano.

A cor branca também foi escolhida por simbolizar o recomeço, pois em uma tela em branco podemos pintar, desenhar e escrever o que quisermos.

O que é Saúde Mental?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é o completo estado de bem-estar físico, mental e social, onde o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com os estresses do dia a dia e pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, contribuindo para a sociedade.

Quando a mente não está bem, nada vai bem!

Segundo a OMS, cerca **12 milhões** de brasileiros sofrem de depressão, o que equivale a **5,8% da população**.

Quanto ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Brasil é o país com o maior número de casos no mundo.

É necessário que haja um equilíbrio entre mente e corpo!

Durante muito tempo, a saúde mental não esteve em pauta. Não fomos ensinados a cuidar da mente, tão pouco preparados para lidar com as frustrações e com o excesso de informações trazido pela evolução tecnológica.

É necessário prestar atenção ao que a mente está precisando e cuidar dela assim como cuidamos do nosso corpo!

Como aderir ao Janeiro Branco?



Pratique o autocuidado e trate a si mesmo com mais carinho e amor. Você é responsável pela sua felicidade!



Se observe, conheça e estabeleça seus limites. Tire um tempo para descansar a mente.



Converse sobre o que pensa e sente com pessoas que você confia.



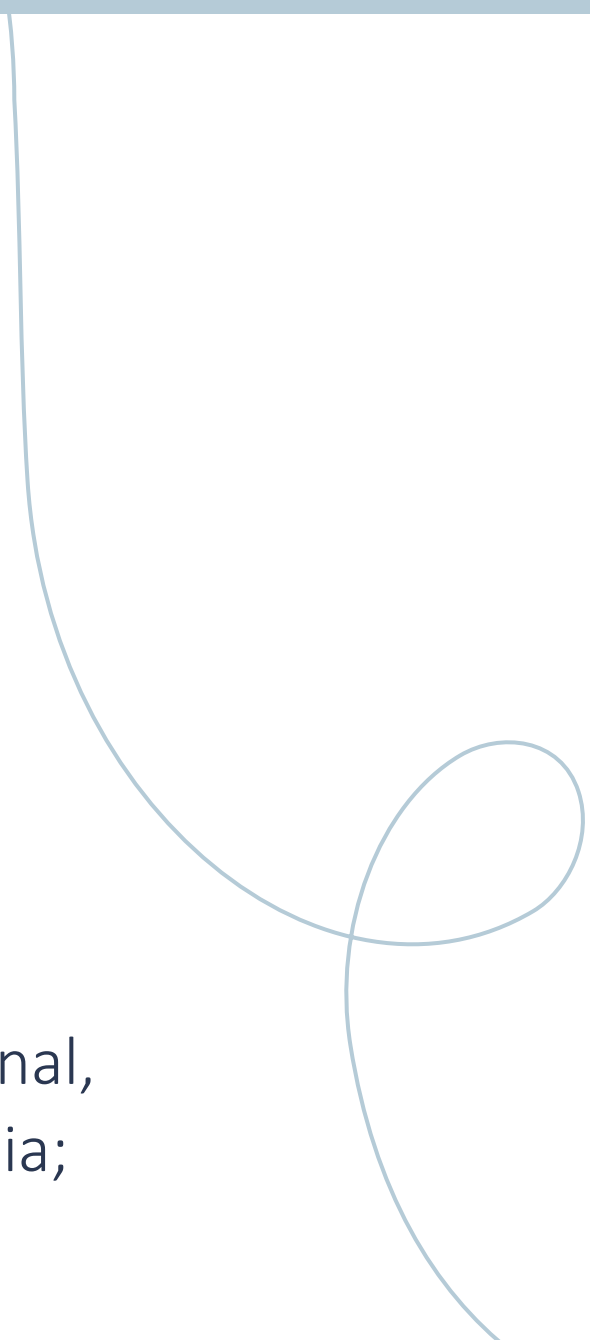
Aproveite a simbologia do ano novo para pensar a respeito da sua vida, dos seus relacionamentos e o que anda fazendo para ser verdadeiramente feliz;



Adote um hobby que te faça bem;



Adote um ritual de autocuidado diário ou semanal, como yoga, meditação, mindfulness ou psicoterapia;



Janeiro Branco:

Como uma folha em branco, pra você poder escrever, pintar, apagar, escrever de novo, encher de cor. Vamos fazer com que os janeiros sejam mais do que mês de férias. Que a cada virada simbólica de ano, possamos pensar: **eu sou o autor da minha vida!**

**Quem cuida da mente cuida da vida.
Proteja a sua mente e a sua mente o protegerá!**



JANEIRO **BRANCO**

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL