



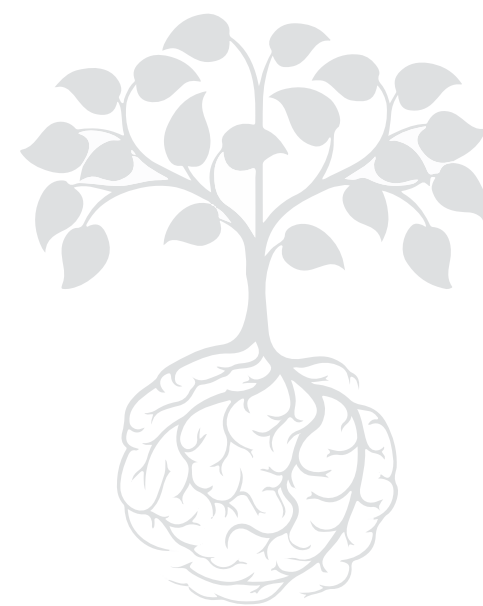
JANEIRO BRANCO

Informativo Janeiro/2023

MAIS SAÚDE MENTAL NO SEU ANO NOVO!

Ano Novo, Vida Nova: que tal aproveitarmos o primeiro mês do ano para refletirmos sobre as nossas emoções, sentimentos e relacionamentos?

A campanha Janeiro Branco tem o objetivo de **conscientizar a população sobre questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas.** E no contexto que estamos vivendo, essa campanha é ainda mais necessária!



Origem da campanha

Idealizada pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão, a campanha iniciou-se em Janeiro de 2014 quando psicólogos(as) de Uberlândia(MG) foram às ruas, às instituições e às mídias da cidade para falar com as pessoas sobre “Saúde Mental”, “Saúde Emocional”, “sentido de vida”, “qualidade emocional de vida” e “harmonia nas relações humanas”.

Estudos recentes (e produzidos por diferentes tipos de instituições sociais em vários países do mundo) **chamam a atenção para o importante desafio que a humanidade não pode mais desprezar:** é urgente a criação de uma cultura da Saúde Mental em meio a todas as relações das quais os seres humanos participam.

LEMBRE-SE DE PRIORIZAR A SUA SAÚDE MENTAL EM 2023!

Pequenas ações no dia-a-dia podem te ajudar a alcançar esse objetivo:

- Entender e nomear seus sentimentos;
- Identificar o que te faz mal e o que te faz bem;
- Criar hábitos saudáveis que façam sentido dentro da sua rotina;
- Buscar novos hábitos/hobbies que te tragam prazer;
- Cultivar relações de afeto e incentivo;
- Buscar ajuda profissional ao notar dificuldades para lidar com os seus sentimentos.

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DE SI!

