



Janeiro Branco

Um alerta para cuidarmos da **Saúde Mental**

A campanha Janeiro Branco tem como principal objetivo conscientizar a sociedade quanto à importância do cuidado à saúde mental e o bem-estar emocional. Foi idealizada propositalmente no primeiro mês do ano com a intenção de aproveitar a simbologia do recomeço, um novo iniciar no qual planejamos, criamos metas e novos objetivos pessoais e profissionais para seguirmos em frente.

Vamos aproveitar esse período de muita reflexão e olhar para dentro de si mesmo? Como estou me sentindo ultimamente? Principalmente com a pandemia, como fui afetado?

Ainda hoje há muitos tabus e preconceitos sobre cuidados em saúde mental e psiquiatria. Porém, olhar para tais questões preventivamente estimula a busca de soluções e reduz os impactos das dores e/ou distúrbios emocionais na qualidade de vida.

O índice de doenças emocionais e psiquiátricas tem aumentado a cada ano e interfere em todos os âmbitos de nossa vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) registrou: mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo mundo.



*Saúde
Mental*

Como contribuir para a promoção da nossa **saúde mental** e das pessoas que **amamos e convivemos**?



Saúde Mental

Janeiro Branco

1. Estabelecer hábitos saudáveis para o corpo e a mente. Praticar atividades físicas com frequência, manter dieta saudável e preservar o sono.
2. Afastar-se de situações desnecessárias, que geram emoções negativas.
3. Estabelecer um tempo de lazer, para curtir e aproveitar a vida com as pessoas que convive. Promover bons momentos com familiares, amigos e colegas de trabalho.
4. E, se precisar de ajuda, não tenha vergonha de procurar atenção especializada em saúde mental.

Equipe **UNIMED**
Corpo & Mente
Janeiro/2022



Unimed 
Piracicaba

ANS - nº 31572-9

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46.569



[unimedpiracicaba.com.br](https://www.unimedpiracicaba.com.br)