



Janeiro Branco^{20 22}

O mundo pede saúde mental

É Janeiro! Início de mais um ciclo e com ele vem as reflexões do ano que findou e as expectativas para o próximo que se inicia.

2021 foi mais um ano difícil em nossas vidas, afinal a pandemia ainda não acabou e com isso continuaram as perdas, incertezas, medos, dúvidas e tristezas. Entretanto, com a experiência que tivemos em 2020, vimos que conseguimos sobreviver, ou melhor, conseguimos criar estratégias para lidar com essa nova condição de vida. Com a pandemia e seus desdobramentos, pensar, falar, cuidar da saúde mental nunca esteve tão em evidência, então vamos aproveitar esse momento de recomeços para abordar novamente o assunto, afinal...

o mundo pede saúde mental!

A campanha Janeiro Branco visa sensibilizar e educar as pessoas e autoridades para a construção de uma cultura de cuidado da saúde mental. Para isso, incentiva-se toda sociedade a discutir questões importantes e relevantes para a saúde mental, seja por meio de materiais impressos (panfletos, cartilhas), propagandas, divulgação nas mídias sociais, passeatas, rodas de conversas ou palestras. O intuito é quebrar paradigmas, desmitificar o tema, que ainda é carregado de preconceitos e, assim, levar informação e expandir o conhecimento entre a população.



Como promover a saúde mental

1. **AUTOCONHECIMENTO:** Descubra suas preferências, assim você terá uma visão mais clara sobre seus objetivos e capacidade de definir o que é mais importante.
2. **MANTENHA UMA ROTINA:** Estabeleça horários para suas atividades diárias, dessa forma, você conseguirá otimizar seu tempo.
3. **DURMA MELHOR:** A higiene do sono é de suma importância para liberação de neurotransmissores que auxiliam na sensação de relaxamento. Dito isto, recomenda-se: não use o celular quando for deitar, deixe o ambiente escuro, só deite quando for dormir e evite comer alimentos pesados antes de se recolher.
4. **EXERCITE-SE E ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE:** Ao praticar atividade física seu cérebro libera serotonina que é o neurotransmissor responsável pelo alívio psíquico e bem-estar físico. A alimentação é um componente primordial para manutenção da homeostase mente/corpo.
5. **CONSULTE UM MÉDICO REGULARMENTE:** A saúde do corpo afeta a autopercepção. Estar com os exames em dia é um fator de proteção para saúde mental.
6. **MANTENHA RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS:** Ter uma rede apoio formada por amigos e familiares configura um ambiente mais acolhedor. Busque pessoas com quem possa se divertir. Não se isole!
7. **DÊ UMA PAUSA NAS REDES SOCIAIS:** A maior vilã da sociedade atual é a comparação. As redes sociais têm promovido esse gatilho mental apresentando vidas perfeitas na "timeline". Desconecte-se e veja a vida pelas lentes da realidade

Quem cuida da mente, cuida da vida!
**O que você não resolve em sua mente,
o corpo transforma em doença!**