

Com sua mente em paz,  
você pode mais.  
*Guide da sua saúde mental!*

# JANEIRO branco

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA!



# Campanha Janeiro Branco

A lei nº 14.556, de 25 de abril de 2023 institui a campanha Janeiro Branco, dedicada à promoção da saúde mental.

O mês de janeiro remete ao início de um ciclo, é o primeiro dos doze meses do ano e, é nele que as metas são traçadas para o novo período, inclusive com inserção de hábitos e cuidados com a saúde e o bem-estar. Desta forma, considera-se um mês próprio para dialogar sobre os cuidados com a saúde mental. Por isso apresentamos algumas dicas para o cuidado em saúde mental:

## 1. Adote uma alimentação saudável

A alimentação equilibrada é indicada em qualquer contexto de saúde. Mas você sabia que ela tem uma relação estreita com a saúde mental?

Primeiramente, um cardápio rico e variado em vegetais e alimentos saudáveis é capaz de fornecer nutrientes importantes para o bem-estar. Isso porque ajuda a manter o bom funcionamento do organismo. Isso inclui as funções cerebrais — como memória e cognição —, a produção de hormônios relacionados ao humor, ao sono e ao bem-estar, além dos níveis de energia.



## 2. Faça uma terapia com profissional

Você não precisa esperar chegar ao limite para buscar a terapia.

O tratamento psicológico dá o suporte necessário para conviver com os medos, aumentar a autoconfiança, lidar com os sentimentos, livrar-se das dependências e criar relações mais saudáveis. Todos esses benefícios se refletem não somente na vida pessoal, como na carreira e nos relacionamentos.



## 3. Invista na qualidade do seu sono



Dormir bem é mais importante do que se pode imaginar. É durante o sono que o nosso organismo se regenera e faz as regulagens necessárias. Para você ter uma ideia, quem dorme mal pode ter a imunidade baixa por conta da produção ineficiente de anticorpos. Vale lembrar que dormir com qualidade se caracteriza por horas seguidas de sono, sem ou com pouca interrupção, um despertar com a sensação de energia recarregada. Ou seja, não está relacionado a muitas horas, mas o suficiente para o descanso.

## 4. Pratique exercícios físicos

Exercitar-se frequentemente melhora a circulação sanguínea e, conseqüentemente, o sistema cardiovascular. Além disso, leva mais nutrientes e oxigênio para as células. Durante os exercícios são liberados hormônios que trazem sensação de prazer e bem-estar. Isso pode ajudar não somente a evitar problemas emocionais, como também ser um aliado no tratamento desses transtornos.



## 5. Saiba escolher com quem se relaciona

O relacionamento tóxico é aquele em que uma pessoa exerce certo poder sobre a outra, que se sente mal, por mais que nem perceba. Infelizmente, eles são mais comuns do que imaginamos e podem acontecer em qualquer relação, como as de trabalho, amizade, afetiva ou entre pais e filhos. Uma relação saudável apresenta diálogo, compreensão, acolhimento e valorização. Ambas as partes do relacionamento têm liberdade de escolha, ou seja, não há sensação de domínio, medo e submissão. Se você reconhece que está em um relacionamento tóxico, é importante se libertar dele.



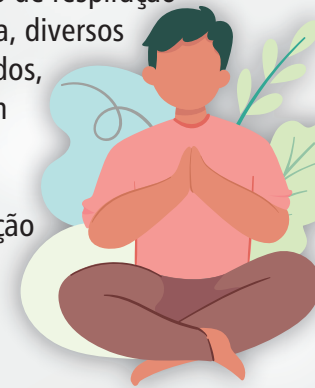
## 6. Pratique o amor-próprio



Na correria do dia a dia, muitas vezes, não paramos para nos contemplar. Qual foi a última vez que você parou, enumerou as suas qualidades e se sentiu bem na própria pele? Saiba que esse momento de autocuidado e amor-próprio é muito importante para a saúde mental.

## 7. Tenha um tempo para meditar

A meditação é uma técnica que conduz a mente para o estado de relaxamento por meio de respiração adequada e foco. Dessa maneira, diversos benefícios podem ser aproveitados, principalmente os que envolvem a saúde mental, como redução do estresse e da ansiedade, melhora do sono e potencialização da memória e da atenção.



### Elaboração:

Área Técnica de Vigilância e Prevenção à Violência e Acidentes

### Bibliografia:

<https://vidasaudavel.einstein.br/como-cuidar-da-saude-mental/>

LIMA, Keila Chaar et al. Ações em saúde mental. 2020.

Disponível em:

<http://repositorio.ufra.edu.br/jsptui/handle/123456789/1536>