



Janeiro Branco: quem cuida da mente, cuida da vida.

Secretarias: Saúde e Assistência Social
Data de Publicação: 10 de janeiro de 2022

A exemplo das campanhas “Outubro Rosa” e “Novembro Azul”, que estimulam a conscientização da prevenção do câncer de mama e de próstata, respectivamente, o "**Janeiro Branco**" surgiu com objetivos semelhantes. A principal meta da campanha é estimular a compreensão de que, igual ao físico, a mente também requer cuidados especiais, afinal, a falta de atenção com a saúde mental influencia o aparecimento de outros males físicos e psicológicos.

A escolha do mês de janeiro foi uma estratégia para chamar a atenção, no começo do ano, levando em consideração o fato de que cuidar das emoções deve ser o primeiro objetivo para o ano que se inicia, já que todas as outras conquistas dependem de estabilidade psicológica.

Como contribuir para a promoção da saúde mental da família e dos amigos?

A promoção da saúde mental passa pela compreensão de que a estabilidade emocional é tão importante quanto à física. O equilíbrio das funções do organismo humano está associado à perspectiva biológica e psicológica. Por isso, a adoção de hábitos saudáveis afeta tanto o bem-estar do corpo quanto o da mente.

Confira algumas práticas que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde mental:

- afaste-se de situações que gerem emoções negativas;
- separe um tempo para curtir a vida e aproveitar o que ela oferece de melhor;
- valorize a convivência social e viva intensamente os bons momentos em família;
- pratique atividade física, tenha uma dieta saudável e cuide da qualidade do sono;
- mesmo durante o período de quarentena, não se esqueça de dar atenção aos amigos e aos familiares.

Se você necessitar de ajuda, apoio ou até mesmo uma conversa, não tenha receio de procurar atenção especializada em saúde mental.

Em Cotiporã, a Unidade Básica de Saúde fornece profissionais capacitados que poderão auxiliar na qualidade da sua saúde mental por meio de serviços de psiquiatria, psicologia, terapia holística, além de médicos clínicos, enfermeiros especializados e programas voltados ao equilíbrio entre a mente e o corpo.

Para solicitar os serviços, entre em contato através dos telefones (54) 3446-2899 | 99611-1431.



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS
