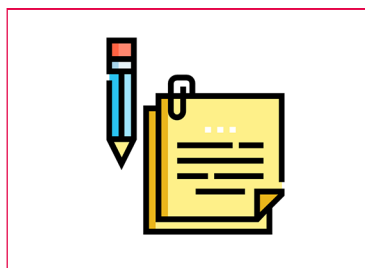
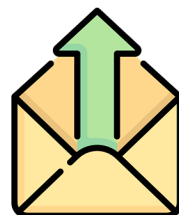




Buda – *“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabiamente e seriamente o presente.”*



A depressão é o mal do século XXI. A ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros. Os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número total de incapacidades nas Américas. Então, como viver de forma plena e equilibrada diante uma realidade tão alarmante?



ABRA NOSSA CARTILHA!



Janeiro
Branco





Janeiro Branco

Assim como o Outubro Rosa e o Novembro Azul, que estimulam a conscientização da prevenção do câncer de mama e de próstata, respectivamente, o Janeiro Branco surgiu com objetivos semelhantes. A meta dessa campanha é estimular a compreensão de que, igual ao físico, a mente também requer cuidados especiais.

Colocar esse tema em evidência e gerar uma abordagem mais direta, que estimule a conscientização sobre a importância de prevenir os danos emocionais são algumas das propostas do Janeiro Branco. A falta de atenção com a saúde mental influencia o aparecimento de outros males físicos e psicológicos.

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.

Sob essa ótica, observe algumas práticas que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde mental:

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

Trabalhar a educação preventiva e contribuir para a formação de ideias que valorizem a saúde mental é um dos objetivos centrais da campanha. Isso também ajuda na promoção do autocuidado entre as pessoas que precisam de intervenção profissional, principalmente em relação às redes sociais e saúde mental no contexto da pandemia.

Por fim, vale ressaltar a relevância de campanhas preventivas e informativas como a do Janeiro Branco para a proteção da saúde mental. Mediante isso, se precisar de ajuda, não tenha vergonha de procurar atenção especializada em saúde mental.

Conte com o **Hospital San Julian!**

