

JANEIRO BRANCO



Quem cuida da mente,
cuida da vida.

A **Campanha Janeiro Branco** começou em 2014 e tem o objetivo de ser totalmente dedicada à conscientização e à promoção da Saúde Mental na vida das pessoas. Quando se fala em saúde mental, muitos relacionam à ausência de doenças, como depressão, ansiedade, bipolaridade, entre outros. Porém a Organização Mundial da Saúde – OMS, entretanto, conceitua **saúde** como um **completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou demais enfermidades.**

Mas afinal o que é saúde mental?



A saúde mental é “um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue enfrentar as situações estressantes que são comuns nas rotinas diárias e é capaz de ter uma vida ocupacional produtiva”. Assim, nosso equilíbrio mental pode ser afetado independentemente de doenças, por situações cotidianas que todos vivenciamos, como pressões internas e externas, conflitos de relacionamento, perdas ou desemprego, tendo reflexo inclusive na nossa saúde física e social (CVV, 2017).



E qual a importância do Janeiro Branco?

Em uma época em que as taxas de suicídio, depressão e ansiedade têm crescido de forma exponencial em todo o mundo – segundo dados dos Ministérios da Saúde de todos os países do planeta e da Organização Mundial de Saúde (OMS), a **Campanha Janeiro Branco** justifica-se como uma importante ação preventiva em relação a essas graves questões e, fundamentalmente, como uma necessária campanha voltada à promoção de mais Saúde Mental e Bem Estar nas vidas das pessoas e à democratização, na sociedade, dos conhecimentos relacionados a esse objetivo.

Como cuidar da Saúde mental?



Não existe uma fórmula específica para manter a saúde mental em dia, pois, como sabemos, a saúde é um processo biopsicossocial vivenciado por cada pessoa de forma singular e que está em constante andamento. Todos nós passamos por altos e baixos, na medida em que vivemos e nos relacionamos com o nosso entorno.

Por outro lado, é possível nos fortalecermos diante dos fatores que podem ameaçar o equilíbrio da nossa saúde mental. Sendo assim, destacamos algumas medidas interessantes para atentarmos, as quais contribuem para a manutenção da saúde mental, tais como:

- 1. Procure viver em ambientes saudáveis, nos quais você se sinta bem.**
- 2. Não deixe de cuidar da sua alimentação.**
- 3. Pratique alguma atividade física.**
- 4. Priorize a qualidade do seu sono. Dormir mal com frequência mexe muito com a nossa saúde.**
- 5. Procure um tempo para meditar e relaxar ao longo da semana.**

6. Evite o consumo de drogas e evite excessos.

7. Cuide da sua saúde física.

8. Cultive uma postura solidária em relação às pessoas próximas.

9. Equilibre trabalho e lazer.

10. Certifique-se de reservar um tempinho na sua agenda para atividades prazerosas.

11. Tenha *hobbies*, diversifique os seus prazeres.

12. Dedique-se à sua vida social.

13. Busque aceitar as suas fragilidades, todo mundo tem as suas.

14. Tome distância dos seus problemas de vez em quando, ao tentar resolvê-los.

15. De vez em quando, desligue-se e reduza o ritmo.

16. Procure ajuda quando tiver dificuldade ao enfrentar algum problema, ninguém é de ferro.



Referências:

Janeiro Branco. <https://janeirobranco.com.br/>. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em: 03 de janeiro 2019.

Conheça a campanha. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/conheca-a-campanha-janeiro-branco-seus-objetivos-e-a-sua-importancia/>. Acesso em: 03 de janeiro 2019

Janeiro Branco. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/blog/janeiro-branco-quem-cuida-da-mente-cuida-da-vida/>. Acesso em: 03 de janeiro 2019.