

Um novo ano iniciou há alguns dias, e com ele, diversas possibilidades para se fazer algo novo! É claro que, para isso, precisamos estar bem com as nossas emoções, priorizando a nossa saúde mental! Foi pensando nisto que foi desenvolvida a CAMPANHA DO JANEIRO BRANCO: o mês da promoção da saúde mental.

Esta Campanha teve seu início em 2014 e, desde então, tem gerado muitos resultados nas mais diversas cidades do nosso País, com ações e palestras que visam debater sobre a importância do cuidado com a saúde mental, seja na prevenção de adoecimentos ou no tratamento, para os casos em que o sujeito já está adoecido.

Este ano, o tema da Campanha é: A VIDA PEDE EQUILÍBRIO!

Para cuidar da saúde mental, é necessário buscar tal equilíbrio, reconhecendo que há tempo para todas as coisas, inclusive para cuidar de si, para desacelerar, para praticar um esporte ou uma atividade de lazer!

Buscar o equilíbrio é entender que é possível traçar metas e alcançá-las, com planejamento, reconhecendo suas emoções e limites.

E você aí, já pensou nos seus objetivos para este ano? Um ano novo é um livro com páginas em branco que serão escritas por cada um, dia após dia!

Como você deseja escrever suas histórias nessas páginas?

Busque o equilíbrio! Dê atenção aos seus sentimentos! Você pode e deve cuidar da sua mente o ano todo!



#notíciassbu