

✨ Um novo ano acabou de iniciar! 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 nisso que foi desenvolvida a CAMPANHA DO JANEIRO BRANCO: o mês de cuidado com a 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: “SAÚDE MENTAL ENQUANTO HÁ TEMPO!

O que fazer, agora?”

💙 Para cuidar da saúde mental, é necessário buscar o 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 também 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 de nós, 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!

JANEIRO Branco

Saúde
Mental
enquanto
HÁ TEMPO





Janeiro Branco

#noticiassbu