

Unimed 
Goiania

Janeiro Branco
Mês de conscientização
da saúde mental e emocional



Cuide
da sua
mente,
transforme
sua
vida



Janeiro Branco

Mês de conscientização
da saúde mental e emocional

Ano novo, vida nova. Essa reflexão nos acompanha durante a vida. Estabelecemos metas, revisitamos atitudes, e, nesse movimento surgiu a campanha JANEIRO BRANCO.

Estima-se que 30 em cada 100 pessoas enfrenta algum problema de saúde mental durante a vida. Por isso, é importante entender que o tema vai além da ausência de doenças mentais.

Estar mentalmente saudável significa encontrar-se num estado de bem-estar, desempenhar habilidades, lidar com dificuldades e seguir trabalhando de forma produtiva!

Como iniciar um novo começo?

O caminho não é curto, mas os três primeiros passos ajudam a definir o trajeto:



Refletir

A virada de ano traz a oportunidade de pensar no que pode ser mudado.



Aceitar ciclos

Como um ano que passa, momentos difíceis também se encerram.



Prepare-se para agir

Identifique pensamentos e ações que podem contribuir para uma vida mais saudável e feliz.

Como manter a saúde mental?



Não se isole
diante de um
problema.



Reforce laços familiares
e de amizade: estar
ao lado de quem se
importa faz diferença.



Diversifique seus
interesses com
novas rotinas ou
atividades físicas.



Movimente não apenas
o corpo, mas também
a mente – leia,
desenhe, explore.



Organize sua rotina:
o equilíbrio vem de
metas realistas entre
responsabilidade e lazer.



Pratique o autocuidado:
reserve tempo
para você.



Estabeleça limites:
saiba dizer “não”
quando necessário.



Procure ajuda médica se
notar sinais ou sintomas
de perturbação
emocional.

Onde procurar ajuda?

Se você ou alguém próximo precisam de apoio, procure um **profissional de psicologia** para fazer uma avaliação. É importante conversar com seu médico e profissionais da saúde, mas familiares e amigos são fundamentais como **rede de apoio**.

O IMPORTANTE É BUSCAR AJUDA.

Dê o primeiro passo.
Acesse aqui.



Unimed 
Goiânia

(62) 3216-8000

Pç. Gilson Alves de Souza, 650 (T7 esq. c/ T1) - Setor Bueno - Goiânia-GO