



NOVA BASSANO - RS

Janeiro branco: cuide de sua saúde mental

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 25 de janeiro de 2021

💡 Você sabe o significado de JANEIRO BRANCO?

No primeiro mês do ano, temos o costume de refletir sobre nossa história, o sentido e o propósito da vida. Também pensamos sobre a qualidade de nossos relacionamentos, revisitamos nossas emoções, nossos últimos desafios da vida, pensamentos e comportamentos. E foi considerando isso que o mês de janeiro foi escolhido para representar a saúde mental no Brasil, tornando-se o “Janeiro Branco”. Estima-se que em cada 100 pessoas, ao menos 30 sofrem ou sofrerão, em algum momento da vida, de problemas de saúde mental.

👉 Saúde mental tem a ver com:

- Estar bem consigo mesmo e com seus familiares, colegas, amigos e qualquer outro;
- Entender os desafios da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer o próprio limite e buscar ajuda quando necessário.

SE NECESSÁRIO, BUSQUE SUA ESF E O CASME: 3273-2401