



MEDICINA PREVENTIVA

✉ saude.preventiva@cedaesaude.org.br

☎ (21) 2126-7166/7199
(21) 99858-4103

 Janeiro
BRANCO



**Mês de conscientização
sobre bem-estar emocional**

**O SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL IMPORTA O ANO
TODO. SAIBA MAIS SOBRE ESTA CAMPANHA.**



O que é Janeiro Branco?



É um movimento criado em 2014 com o objetivo de chamar a atenção das pessoas para as questões relacionadas à saúde mental, combatendo tabus e preconceitos que cercam o tema.



Desde o início da pandemia de Covid-19, as dificuldades com a saúde mental em todo o mundo tornaram-se mais frequentes, intensificando problemas emocionais como ansiedade, fobias, traumas e depressão.



Dificuldades financeiras.



Excesso de informação.



Insegurança.



Isolamento social.



Medo.



Estresse, esgotamento, pressão e frustrações.

Por tudo isso, uma série de medidas são recomendadas para cuidar melhor da saúde mental.



Adote uma alimentação saudável.



Dê atenção à qualidade do seu sono.



Pratique atividades físicas.



Busque terapias alternativas, como meditação e yoga.



Invista em tempo para lazer, descanso e atividades prazerosas.



Refleta sobre a qualidade dos seus relacionamentos.



Faça terapia.

Para momentos de relaxamento, uma boa dica é fazer um escalda-pés. Confira o passo a passo:



1. Selecione sais de banho, como sal grosso, camomila e alecrim.
2. Dilua em água morna.
3. Deixe os pés em imersão por 20 minutos.