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