

Janeiro Branco, é o mês dedicado às questões relacionadas à saúde mental.

A Sabesprev trouxe nesse post 5 dicas para manter uma vida mais equilibrada:

1. Organize o seu dia

Muitas vezes, frustrações e decepções são geradas pela falta de organização da própria rotina.

2. Tenha uma alimentação saudável

Existem diversos alimentos que fazem bem ao cérebro. A carência de alguns nutrientes prejudica o desenvolvimento e a manutenção das funções cerebrais.

3. Pratique exercícios físicos

Exemplos de atividades físicas que estimulam a mente são a corrida, o vôlei e o basquete.

4. Cuide do seu sono

Uma boa noite de sono é capaz de repor energias e regular o metabolismo, que são fatores essenciais para manter o nosso corpo e mente saudáveis.

5. Mantenha um planejamento financeiro

Desenvolver uma boa relação com as finanças influencia diretamente o nosso bem-estar. Quem está endividado tem mais chances de ter problemas de saúde, segundo o relatório Money and Mental Health Policy Institute.

Fonte: [Sabesprev](#), em 06.01.2023.