

Neste “Setembro Amarelo”, enquanto o mundo se une para aumentar a conscientização sobre a saúde mental, é fundamental lembrar que cuidar do nosso bem-estar emocional não é apenas sobre o presente, mas também sobre o futuro. A falta de planejamento pode ser uma carga pesada, contribuindo para o estresse, ansiedade e até mesmo a depressão. Por isso, reflita:

1. **Estresse Financeiro:** a incerteza financeira é uma das principais causas de ansiedade. Planejar suas finanças pessoais, economizar e investir pode aliviar essa pressão e criar um futuro mais seguro.
2. **Metas e Sonhos:** ter metas e objetivos claros pode dar um propósito à sua vida. Tenha metas de curto e de longo prazo.
3. **Saúde Física e Mental:** cuidar da saúde mental no presente é um investimento para o seu futuro. Isso pode envolver a busca por ajuda profissional e a construção de uma rede de apoio.
4. **Relações Interpessoais:** Planejar o crescimento e a manutenção de relacionamentos saudáveis é essencial para a felicidade a longo prazo.
5. **Autocuidado:** Não se esqueça de cuidar de si mesmo hoje. Praticar o autocuidado pode fortalecer sua resiliência emocional e ajudá-lo a enfrentar desafios futuros com mais confiança.
6. **Busque ajuda:** Se você estiver lutando com problemas de saúde mental, saiba que buscar ajuda é um passo corajoso. Ter um plano de ação para lidar com crises e desafios emocionais é fundamental!

O “Setembro Amarelo” é sobre criar um ambiente onde as pessoas se sintam à vontade para falar sobre seus sentimentos. E, ao integrar o planejamento para o futuro em nossa abordagem, podemos construir vidas mais felizes e saudáveis. Sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física.

Fonte: [Sabesprev](#), em 18.09.2023.