

A campanha Janeiro Branco tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância da saúde mental. Após a pandemia, a Organização Mundial da Saúde (OMS) constatou que o Brasil está em destaque no ranking da ansiedade e depressão, com 18,6 milhões de pessoas com o transtorno. Por isso, é importante refletir sobre ter como prioridade a saúde mental.

Criada em 2014, a ação ocorre em janeiro em razão do brasileiro ter o costume de decidir tomar novos rumos nas suas atitudes. Uma mente saudável tem como consequência uma melhora no equilíbrio emocional, nas relações interpessoais e também na longevidade.

### **Confira abaixo 4 dicas não só para o seu janeiro, mas para a vida toda!**

#### **1. Busque uma rede de apoio**

Pode ser alguém da sua família, um amigo ou um vizinho. Ter pessoas ao seu redor que formarão um ambiente seguro para compartilhar experiências, reduzir a solidão e ser apoio em momentos de crise é fundamental para o bem estar. Construir relacionamentos significativos nos torna mais empáticos e resilientes!

#### **2. Entenda que você não precisa ser positivo o tempo todo**

Em alguns momentos, é possível que você negue suas emoções negativas. Na verdade, uma boa abordagem é reconhecer-las e compreender como lidar com elas com a ajuda de profissionais na área. Segundo o escritor Mark Manson, qualquer tentativa de escapar do negativo — evitá-lo, sufocá-lo ou silenciá-lo — falha. Evitar o sofrimento é uma forma de sofrimento. Dessa forma, esteja atento para trabalhar nas suas emoções, independentemente de quais forem.

#### **3. Tenha momentos de descanso na sua rotina**

Mesmo que você tenha uma rotina corrida, é importante tomar atitudes que podem te ajudar a recarregar suas energias, como ter um sono de qualidade, reservar um momento para praticar um hobby ou evitar dispositivos eletrônicos por períodos muito longos. Perceber quando compromissos extras vão afetar seu corpo é um passo fundamental nesse momento.

#### **4. Coloque o lazer como meta para 2024!**

Uma pesquisa realizada pela Ipsos mostrou que apenas 1 em cada 4 brasileiros pensa em lazer e bem-estar quando propõem metas para o próximo ano. Para alcançarmos o que almejamos, também precisamos de dias livres. Conhecer lugares novos e descobrir o que te faz bem pode ser um começo para uma nova fase de autocuidado.

**Fonte:** [Infraprev](#), em 16.01.2024.