

JANEIRO BRANCO: Mês de cuidado com a saúde mental.

Diversos
03/01/2022



A campanha Janeiro Branco foi idealizada para o primeiro mês do ano a fim de aproveitar esse momento de reflexão e de planejamento atrelado à simbologia de recomeço. Assim, o principal objetivo da campanha é discutir a relevância da saúde mental e do cuidado com as emoções.

Quando se fala em saúde mental, muitos relacionam à ausência de doenças, como depressão, ansiedade, bipolaridade etc. A Organização Mundial da Saúde – OMS, entretanto, conceitua saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou demais enfermidades.

Em relatório emitido pela entidade, diz-se que saúde mental é “um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue enfrentar as situações estressantes que são comuns nas rotinas diárias e é capaz de ter uma vida ocupacional produtiva”. Assim, nosso equilíbrio mental pode ser afetado independentemente de doenças, por situações cotidianas que todos vivenciamos, como pressões internas e externas, conflitos de relacionamento, perdas ou desemprego, tendo reflexo inclusive na nossa saúde física e social.

No site www.janeirobranco.com.br você encontra mais informações sobre a campanha.

- [Imprimir](#)
- [PDF](#)
- [Voltar](#)
- [Início](#)