

## JANEIRO BRANCO – CUIDE COM CARINHO DA SUA SAÚDE MENTAL



Todos os anos no mês de janeiro, adotamos o hábito de refletir sobre a nossa história e fazemos planos com o intuito de alcançar os objetivos desejados durante o novo ciclo que se inicia. Também é tempo de recomeçar, refletir sobre os laços criados e quais as mudanças que desejamos para o novo ano. Sendo assim, o mês de janeiro, foi escolhido para representar a saúde mental no Brasil, ficando denominado como “Janeiro Branco”.

O termo “Janeiro Branco” teve origem em Minas Gerais, no ano de 2014 e foi criado pelo psicólogo Leonardo Abrahão, o qual classificou como “Branco” devido à representatividade da cor, indicando uma página em branco onde podemos escrever e trilhar uma nova história, pensando sempre em um recomeço. Segundo dados coletados da Organização Mundial de Saúde – OMS, o Brasil é o segundo país das Américas, que apresenta um número exorbitante de pessoas com depressão, cerca de 5,8% da população, incluindo também o país com maior prevalência de indivíduos com ansiedade no mundo, indicando 9,3% de casos.

Quando falamos em Saúde Mental, muitas pessoas acabam associando com a presença de doenças ou transtornos, entretanto, esse termo está amplamente relacionado à promoção da saúde e a ausência de doenças. Segundo a OMS, estar mentalmente saudável, é atingir o estado de bem-estar geral, é quando o indivíduo desempenha suas atividades de forma tranquila e produtiva, é estar bem

consigo mesmo e manter uma boa relação em seu círculo social, é compreender os desafios que aparecem, é saber lidar com as emoções, é reconhecer o seu limite e buscar ajuda sempre que achar necessário.

### Sendo assim, para promover a saúde mental, seguem algumas dicas importantes:

- Mesmo diante de alguma dificuldade, mantenha o convívio social;
- Cuide bem de seus laços familiares e de seus amigos. Estar ao lado de quem nos faz bem, promove o bem-estar;
- Pratique o autocuidado;
- Faça atividades que você goste e que te deixe feliz;
- Pratique atividades físicas, movimente-se!
- Tenha uma alimentação saudável;
- Desacelere e conecte-se com o seu interior.

Portanto, se você precisar, ou identificar alguém próximo de você que precise de ajuda, procure um serviço de saúde. A equipe de saúde da Unimed Costa Oeste está sempre à disposição para auxiliá-los!

#### Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Federal da Paraíba. 2022. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/noticias/2022/01/campanha-janeiro-branco-relembra-o-cuidado-com-a-saude-mental>. Acesso em: 25 de novembro de 2022.  
Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Janeiro Branco – A primeira meta é cuidar da gente mesmo. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/janeiro-branco-2013-a-primeira-meta-e-cuidar-da-gente-mesmo>. Acesso em: 25 de novembro de 2022.



## O NOSSO NÚMERO

# (45) 3277-8000

## é WhatsApp

Neste número você pode tirar **dúvidas** sobre:

- Coparticipação
- Alteração do Plano
- 2º Via de Boletó
- Reajuste do Plano
- Solicitações de Reembolso
- Agendamentos
- Informações sobre Prestadores

**e muito mais!**

