



O ano de 2024 acabou de começar e com ele inicia-se a campanha **Janeiro branco**, que visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico. Os transtornos mentais podem ser causados por uma série de fatores, como genética, estresse, abuso de substâncias e traumas.

Como cuidar da saúde mental

- **Um primeiro passo é ter cautela com as expectativas.** Criar metas que impliquem em mudanças de vida, rotina ou hábitos, sem o devido planejamento ou sem considerar as possibilidades reais e os recursos necessários, pode torná-las inatingíveis, gerando frustração e conseqüentemente sofrimento emocional.
- **É importante estabelecer metas tangíveis, com prazos mais curtos ou divididas em etapas.** Não é necessário esperar uma época específica, como dezembro ou janeiro, para traçar planos ou avaliar o percurso, pois o que depende do comportamento pode ser buscado em qualquer momento do ano.
- **Ter uma atitude de autocobrança exagerada nesta época, poderá dificultar o reconhecimento dos esforços e conquistas ao longo do ano.** O ideal é que o exercício de auto-observação seja cotidiano e realizado com generosidade e auto-acolhimento.



- **É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram como esperado ou que as prioridades mudem no meio do caminho.** Nesse caso, é fundamental reconhecer as qualidades, habilidades e recursos internos para lidar com as adversidades e, se necessário, “reprogramar a rota”.
- **É importante fazer atividades que tragam satisfação.** Momentos de lazer, prática de hobbies, esportes ou atividade física propiciam bem-estar psíquico e são estratégias importantes para lidar com o estresse. Investir em bons hábitos alimentares e dormir bem também é essencial.
- **Para melhorar os padrões de sono, algumas estratégias de higiene do sono podem ajudar, tais como:** ter uma rotina de horário para deitar e levantar, evitar o uso de equipamentos eletrônicos pelo menos 1h antes de ir para a cama, realizar atividades relaxantes preparatórias para o sono e manter o ambiente propício para dormir (escuro, silencioso, etc.).
- **Mantenha a consciência sobre os sentimentos.** Identificar as emoções é fundamental para fazer mudanças em direção ao bem-estar, já que elas têm a função de comunicar sobre os gostos e necessidades individuais. Assim, ao reconhecer as emoções e o fluxo de pensamentos que as acompanham, é possível determinar de forma mais consciente o modo de agir e lidar com situações diversas.
- **Dê atenção ao momento presente.** Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão acontecer é um grande desencadeador de angústia. Portanto, é importante focar nas ações possíveis, naquilo que está no controle e aproveitar as experiências atuais.
- **O sofrimento emocional, associado ou não a um transtorno mental, pode ser prevenido ou atenuado se as pessoas conhecerem estratégias para cuidar da saúde mental.** Reconhecer a presença dele é o primeiro passo para alcançar melhor qualidade de vida, pois a partir daí é possível buscar caminhos terapêuticos para lidar com os problemas emocionais.



Curiosidades

► Qual o objetivo da campanha Janeiro Branco?

O objetivo é chamar a atenção das pessoas para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional.

► Por que Janeiro branco?

Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais. E, como em uma “folha ou em uma tela em branco”, todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.