



Ano 3 - nº 105 - 06/01/2022



JANEIRO Branco

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A

SAÚDE MENTAL



Cuidar da mente é cuidar da saúde

Da mesma forma que Outubro Rosa conscientiza sobre a importância do combate ao câncer de mama e o Novembro Azul sobre a saúde do homem, o Janeiro Branco propaga a importância dos cuidados com a saúde mental.

Ainda há muitos tabus sobre o assunto, mas os especialistas reforçam a importância dos tratamentos emocionais e mentais para uma melhor qualidade de vida.

Já que estamos no início do ano, renovando nossas esperanças por um tempo melhor, por novos projetos de vida, é fundamental ter a consciência de que saúde física está diretamente ligada à saúde emocional. A depressão e a ansiedade, por exemplo, são doenças que atingem milhares de pessoas em todo o mundo e exigem cuidados.

Nos planos para 2022 insira novas atividades:

- Procure ter pensamentos positivos
- Valorize bons momentos em companhia da família ou amigos
- Procure dormir bem e ter uma alimentação saudável
- Pratique atividade física, e principalmente
- Não tenha vergonha de buscar ajuda de profissionais especializados.



Siga-nos nas redes sociais:



Para garantir o recebimento de nossos e-mails, adicione o e-mail faleconosco@aaps.com.br ao seu catálogo de endereços. Respeitamos sua privacidade, caso não queira mais receber nossos e-mails, [cancele a sua inscrição aqui.](#)