



@cuidados.alzheimer

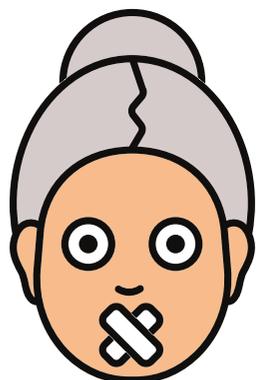
Janeiro Branco

Saúde Mental importa

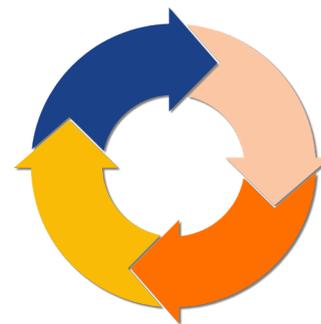


Janeiro é o mês marcado pelo início, de um novo ano, onde são postas muitas expectativas sobre o período que está começando, por isso, as pessoas enxergam como um recomeço.

O Janeiro Branco possui uma relação direta com a saúde mental à medida que incentiva as pessoas a olharem para suas vidas com uma visão diferente e a partir disso adotar novas atitudes.



A saúde mental ainda é vista por muitos como um tabu.



Principais questões que afetam a saúde mental:

1- Desemprego;



2- Conflitos nos relacionamentos



3- Problemas



4- Pressões internas e externas



5- Rotina exaustiva



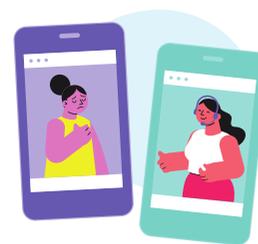
IMPORTANTE



A saúde mental é um tema que merece destaque, enfatizamos o quanto é importante as pessoas solicitarem ajuda quando for necessário. **Se for o seu caso, peça ajuda!!!**

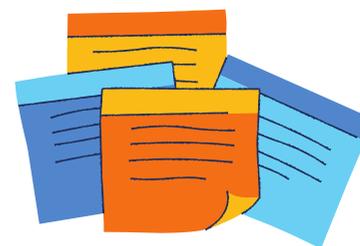
Esse auxílio pode ocorrer por meio de:

Grupos de apoio



Rodas de conversa online com psicólogo

Cartilhas de orientações



Concluimos então, que janeiro é o mês do recomeço, das novas chances. A cor branca é escolhida como uma possibilidade de construção, é comparada a uma tela nova, onde nossas atitudes serão determinantes para construirmos essa nova história.

Te convidamos a questionar:

O que o próximo ano pode esperar de você?

January.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog e o nosso **site**!**

Os link se encontram na bio do nosso **instagram e na **descrição** da **publicação**.**

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 **<https://cicacamacho.blogspot.com/>**

 **<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>**

Gostou da publicação?



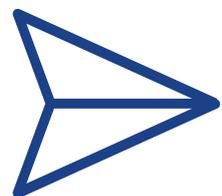
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da
Escola de Enfermagem Aurora de
Afonso Costa



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 6^o
Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 6^o
Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 7^o
Período

Referências Bibliográficas:

MERCES, Adams. Campanha Janeiro Branco conscientiza para a necessidade de cuidados com a saúde mental: Precisamos falar sobre saúde mental. Online. Paraná, 6 jan. 2021. Disponível em: <https://portal.ufpa.br/index.php/ultimas-noticias2/12275-campanha-janeiro-branco-conscientiza-para-a-necessidade-de-cuidados-com-a-saude-mental>. Acesso em: 7 jan. 2022.

COMO VAI VOCÊ. JANEIRO BRANCO: QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA. Online. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/blog/janeiro-branco-quem-cuida-da-mente-cuida-da-vida/>. Acesso em: 7 jan. 2022.