

**CAMPANHA A FAVOR DA SAÚDE MENTAL**



**A VIDA PEDE EQUILÍBRIO!**

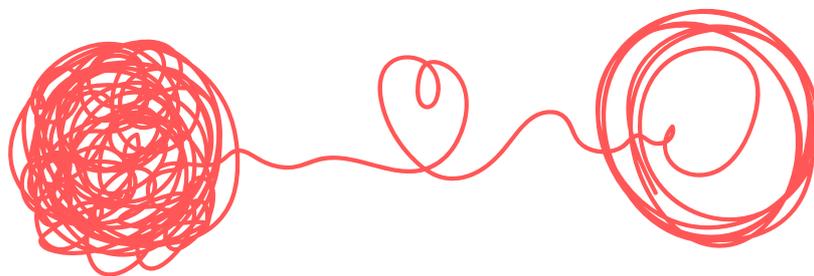


# CAMPANHA JANEIRO BRANCO

Tem como principal objetivo chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional. A campanha nasceu na cidade Uberlândia/ MG e espalhou-se rapidamente por todo o Brasil e também ganhou força em vários países do mundo, estabelecendo, assim, o mês de janeiro como o mês da Saúde Mental!

## Por que "Janeiro Branco"?

No início do ano 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.



Aproveite o simbolismo da virada de ano para pensar a respeito da sua vida, dos seus relacionamentos e do que tem feito para investir e garantir a sua Saúde Mental.

É uma grande oportunidade para resgatar sonhos, construir projetos, executar planos e realizar tudo o que sempre desejou. E essa é, justamente, a proposta da Campanha Janeiro Branco, mostrar às pessoas que elas podem se comprometer com a construção de uma vida mais feliz para si mesmas.

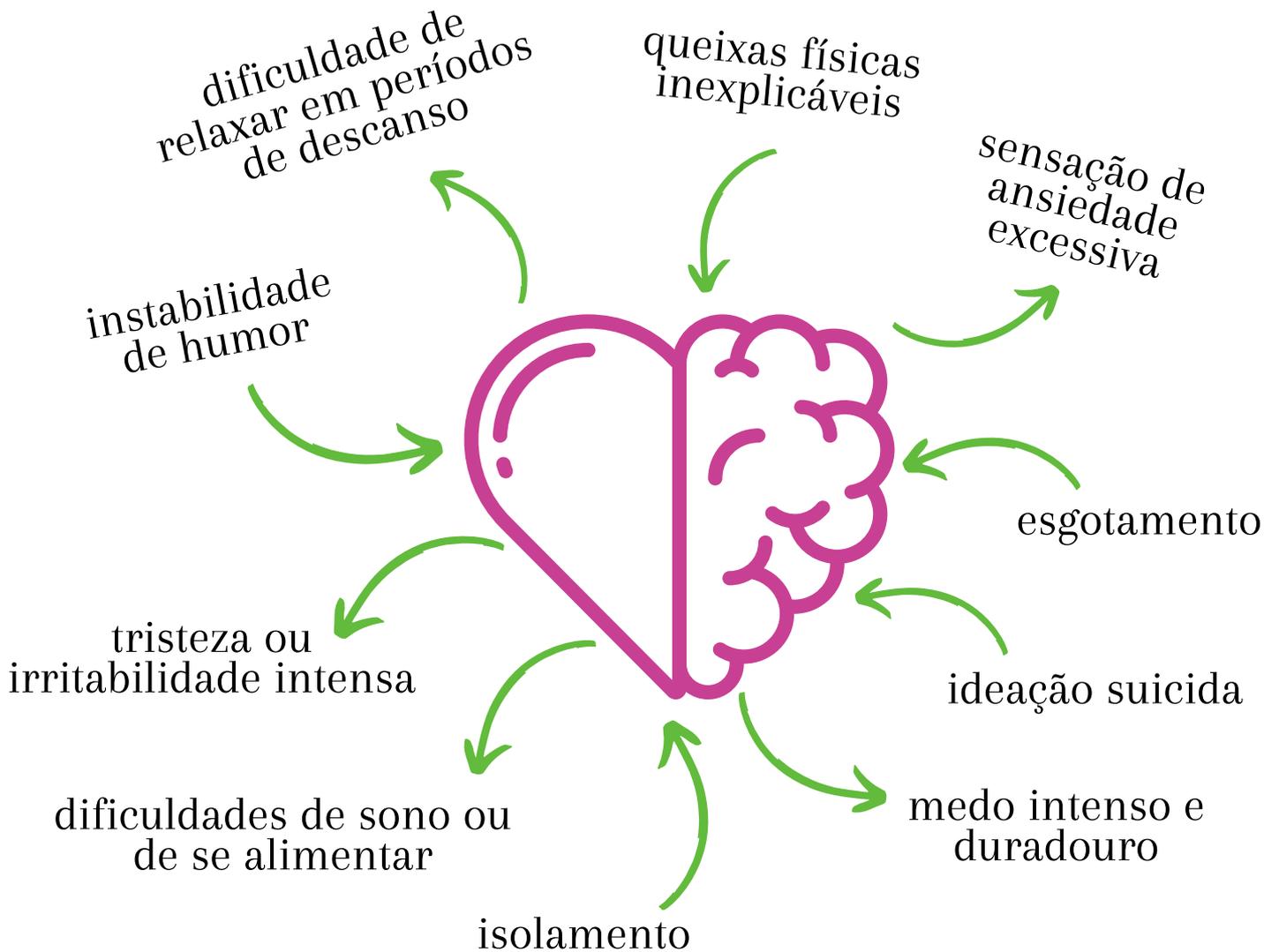
Sufrimentos podem ser prevenidos; dores podem ser evitadas; violências podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas; exemplos podem ser partilhados e ensinamentos podem ser difundidos. Aproveite essa chance e faça de 2023 um ano com mais Saúde Mental!

Precisa de uma forcinha? A Unidade SIASS-GV está aqui para te ajudar. Oferecemos gratuitamente para você, servidor, acolhimento psicológico e auriculoterapia.



**Não deixe o cuidado com a  
Saúde Mental passar em  
branco!**

# ESTEJA ATENTO ÀS EMOÇÕES E ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO



Se cuide!  
Busque ajuda profissional se  
precisar!

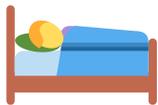
# DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



Mantenha uma alimentação saudável



Pratique atividade física



Procure ter uma rotina de sono saudável e de qualidade



Evite automedicação



Aprenda técnicas de relaxamento



Organize o seu tempo estabelecendo prioridades



Reforce os laços com os amigos e familiares



Fale sobre os seus sentimentos com pessoas de sua confiança



Tenha claro um propósito de vida e procure agir de forma coerente com ele



Administre suas emoções e cuide de seus pensamentos



Não esqueça de reservar um tempo para fazer aquilo que você gosta e te faz bem



Vibre com suas pequenas conquistas



Não tenha vergonha de buscar ajuda profissional se for preciso



Lembre-se: Você não tem super poderes! Reconheça seus limites

## O QUE PRECISA SER EVITADO

- 1** Preocupar-se em excesso com o futuro
- 2** Pensar demais no passado
- 3** Assumir responsabilidades que não são suas
- 4** Tentar sempre agradar aos outros
- 5** Não gerenciar o seu tempo
- 6** Avaliar-se sempre de forma negativa
- 7** Omitir suas emoções
- 8** Fazer sempre várias tarefas ao mesmo tempo
- 9** Cobrar-se excessivamente
- 10** Não ter hobbies e momentos de lazer

*Conte com a gente!*

**Equipe de Promoção à Saúde  
SIASS-GV**

ÍCONES CLICÁVEIS 



[ssbe.gv@ufjf.br](mailto:ssbe.gv@ufjf.br)



**(33) 3301-1004**



[@siass.ufjf.gv](https://www.instagram.com/siass.ufjf.gv)



**Rua Afonso Pena, nº 3016,  
3º andar, Centro (Prédio do  
INSS)**

[http://](http://ufjf.br/siassgv/)

[ufjf.br/siassgv/](http://ufjf.br/siassgv/)