

# Janeiro branco

## Todo cuidado conta

Carla Igreja Campos Rosseto  
*Psicóloga - CASS/Reitoria*

JANEIRO DE 2021



# Temos uma página em branco para escrever nossa história.

2020 chegou ao fim.

Um ano difícil e desafiador.

Fomos testados em vários aspectos.

Sofremos, nos reinventamos e agora chegou 2021!

Um ano inteirinho para nós de novo.

Apesar de todas as dificuldades que ainda vivemos,

temos uma página em branco para escrever nossa história.

Podemos renovar nossa esperança, cultivar a perseverança.

O mês de janeiro é tradicionalmente de reflexão e recomeço.

É também de organização de novas metas e objetivos a serem traçados e executados.

Com isso, psicólogos de Uberlândia/MG criaram uma campanha chamada de Janeiro Branco.

O objetivo é chamar a atenção para o cuidado com nossa saúde mental.

A ideia é incentivar as pessoas a mudarem suas vidas, buscando pontos que trazem felicidade.

Afinal, pequenas mudanças de hábitos e de atitudes, podem significar muito ao longo do tempo.

Perceber nossos limites e habilidades nos leva a uma vida mais saudável.

Assim, o lema da campanha é: **“quem cuida da mente, cuida da vida”!**

A cor branca é bem simbólica e inspiradora, já que é a partir do branco que as outras cores podem surgir.

Usando a criatividade, podemos deixar nossa vida mais colorida e saudável!

A importância de cuidar da saúde mental vem ganhando espaço ao longo dos anos e vivendo esse período de pandemia, ficou bem mais evidente a necessidade de abordarmos o tema.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que saúde mental é “um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue enfrentar as situações estressantes que são comuns nas rotinas diárias e é capaz de ter uma vida ocupacional produtiva”.

Com isso, nosso equilíbrio mental é afetado a todo momento, não só por doenças, mas por situações cotidianas como conflitos de relacionamento,
















perdas, desemprego, pressões internas e externas, refletindo na nossa saúde de uma forma geral, seja física, social ou emocional.

Nesse ano de 2021 a ideia é espalhar a mensagem que **TODO CUIDADO CONTA!**

Com isso, devemos nos atentar para os detalhes da nossa vida e cuidar não só da alimentação e atividade física, mas também das nossas relações, dos afetos, dos nossos sonhos e objetivos, assim podemos ter uma melhor qualidade de vida, vivendo com mais harmonia e paz em nosso cotidiano.

Seguem alguns pontos abordados durante a campanha para que possamos repensar nossa vida e assim, nos permitirmos cuidar de si e cuidar do outro:

- 
-  **Seja mais presente;**
  -  **Respeite seus limites;**
  -  **Tenha mais diálogos;**
  -  **Invista em afeto;**
  -  **Perceba os sinais de seu corpo (cansaço, fadiga, exaustão);**
  -  **Cuide da sua saúde (física e emocional);**
  -  **Busque autoconhecimento;**
  -  **Organize seu tempo (rotinas são importantes);**
  -  **Conheça lugares e pessoas novas;**
  -  **Aproveite os momentos de lazer;**
  -  **Valorize as pessoas que você ama;**
  -  **Busque o que te faz feliz.**

Lembre-se que assim como a saúde física, a saúde mental necessita de atenção e cuidado, pequenos gestos, mudanças, palavras, prazeres e atitudes, **TODO CUIDADO CONTA!** Cuide-se!

Fonte:

<https://www.cvv.org.br/blog/janeiro-branco-quem-cuida-da-mente-cuida-da-vida/>

<https://janeirobranco.com.br/>

CASS  
Coordenadoria de  
Atenção à Saúde do Servidor



**INSTITUTO FEDERAL**  
Espírito Santo