



Janeiro Branco

 HOSPITAL
SÃO MARCOS

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira que visa conscientizar as pessoas sobre a importância da saúde mental.

O objetivo é promover a reflexão e o debate sobre questões relacionadas à saúde mental, desmistificando tabus e estimulando o cuidado emocional.



O movimento enfatiza a importância de se construir uma cultura que valorize o cuidado com a saúde mental de maneira integral, estimulando práticas de autocuidado, prevenção e busca por ajuda profissional quando necessário.

Evitar problemas de saúde mental envolve a prática de hábitos saudáveis e estratégias que promovam o equilíbrio emocional.

Confira algumas medidas preventivas que podem contribuir para a preservação da saúde mental:

1) Autoconhecimento:

- Entenda suas emoções, pensamentos e comportamentos.
- Identifique seus gatilhos e como você reage a eles.

2) Equilíbrio na Vida Pessoal e Profissional:

- Estabeleça limites entre trabalho e vida pessoal.
- Reserve tempo para atividades de lazer e descanso.

3) Estabeleça Relações Saudáveis:

- Cultive relacionamentos positivos.
- Busque apoio social quando necessário.

4) Pratique o Autocuidado:

- Mantenha uma alimentação balanceada.
- Durma o suficiente para descansar adequadamente.
- Pratique atividades físicas regulares.

5) Gerencie o Estresse:

- Desenvolva estratégias para lidar com o estresse, como a meditação e a respiração profunda.
- Identifique e modifique padrões de pensamento negativos.

6) Estimule o Lazer:

- Reserve tempo para atividades que lhe tragam prazer.
- Desenvolva hobbies e interesses.

7) Busque Ajuda Profissional:

- Consulte um psicólogo ou psiquiatra se sentir necessidade.
- Não hesite em procurar apoio se estiver enfrentando desafios emocionais.

8) Pratique a Gratidão:

- Foque nas coisas positivas em sua vida.
- Mantenha um diário de gratidão.

9) Esteja Consciente do Presente (Mindfulness):

- Pratique a atenção plena para se manter no momento presente.
- Isso pode incluir meditação mindfulness.

10) Mantenha Expectativas Realistas:

- Estabeleça metas alcançáveis.
- Aceite que nem tudo está sob seu controle.



Cada pessoa é única e as estratégias que funcionam para uma pessoa podem não ser as mesmas para outra.

Lembrando que a prevenção é uma abordagem contínua e multifacetada.

A combinação dessas práticas pode variar de acordo com as necessidades individuais, e é sempre aconselhável adaptar as estratégias à sua situação específica.

Se surgirem preocupações significativas com a saúde mental, procurar a ajuda de um profissional capacitado é crucial.

Conte com a nossa **Equipe Prime** de psicólogos e psiquiatras para guiá-lo através das questões emocionais.

Estamos aqui para oferecer suporte, compreensão e caminhar ao seu lado no processo de cuidado com a saúde mental.

Juntos, construímos o caminho para o bem-estar emocional.

The logo consists of two stylized, white, rounded rectangular shapes that resemble the letters 'SM' or 'H' and 'M' joined together.

HOSPITAL
SÃO MARCOS