



Janeiro
Branco

**Mente saudável,
vida equilibrada.**

Faça da sua saúde mental um hábito.

A Unimed Porto Alegre está ao seu lado para você
construir uma vida mais saudável e feliz.

VIVER BEM
Juntos

Unimed 
Porto Alegre



Janeiro é um mês muito especial!

*Além de celebrarmos o início de um novo ciclo, um novo capítulo da nossa vida, também é um mês dedicado a **Campanha Janeiro Branco**, que enfatiza a importância dos cuidados com a saúde mental, conscientizando, promovendo discussões saudáveis sobre bem-estar psicológico, saúde emocional e incentivando a busca por auxílio profissional quando necessário.*

Por isso, queremos perguntar: o que você fará de diferente esse ano pela sua saúde mental e física?



Possivelmente você sabe o quanto é importante cuidar do corpo, certo?

O que algumas pessoas ainda não sabem é o quando a saúde mental é essencial para o bem-estar, pois mente e corpo são ferramentas vitais para o nosso pleno funcionamento. É necessário cuidar deles para termos qualidade de vida e a saúde mental é assunto para todas as pessoas. Devemos desenvolver maneiras saudáveis, manejáveis e, de preferência, prazerosas para equilibrar as conquistas, os momentos felizes e os desafios da vida.



A importância do Janeiro Branco

O nome da campanha “Janeiro Branco”, se refere à ideia de uma página em branco, inspirada pelas reflexões que janeiro naturalmente traz – um mês de recomeços e resoluções, novas histórias e compromissos com o autocuidado. A história começou em 2014, em Uberlândia-MG, quando um grupo de psicólogos identificou a importância de desmistificar tabus e potencializar conteúdos sobre saúde mental. Portanto o Janeiro Branco nasceu com o propósito de direcionar atenção ao cuidado emocional e psicológico, o que, muitas vezes, acaba sendo negligenciado pelas pessoas.

O que fazer pela saúde mental de Janeiro a Janeiro?



Estabeleça suas prioridades

*Pergunte a si mesmo: **o que é realmente importante para mim?** Busque eliminar atividades que não estejam alinhadas aos seus valores pessoais e que não contribuam para os seus objetivos.*



Faça pausas

Permita-se ter momentos para sair do piloto automático e colocar mais presença no dia, sem estímulos externos. Isso pode ser uma grande fonte de inspiração, criatividade e aumenta a nossa produtividade, lembrando que ela é dinâmica. Utilize esse tempo para relaxar, refletir ou planejar.



Estabeleça limites saudáveis com o mundo digital

Determine horários para entrar nas redes sociais, atualizar as notificações e faça isso preferencialmente fora dos momentos de descanso. Vale utilizar aplicativos para limitar o tempo de uso. Utilize o tempo para investir em atividades como hobbies e leituras.



Cuide do seu sono

Uma boa noite de sono contribui para a melhora do bem-estar emocional. Procure evitar alimentos pesados antes de dormir e tente preparar o seu corpo e o ambiente para poder relaxar e renovar as energias para um novo dia. Certifique-se de que seu ambiente de sono é confortável, escuro e silencioso.



Pratique mindfulness e meditação

O mindfulness ajuda a reduzir a reatividade emocional e a ansiedade. Dedique 5 a 10 minutos por dia a práticas de atenção plena, como observar a sua respiração ou meditar. A prática da meditação é importante para acalmar a mente e o corpo. Além de ter o poder de trazer mais tranquilidade para a nossa vida, nos ajuda a enxergar as situações com mais clareza e contribui para o equilíbrio emocional.



Cuide da sua saúde física

Priorize uma alimentação saudável, tome bastante água e pratique atividades físicas. Atividades como caminhada, dança ou yoga contribuem para a melhora da autoestima, proporcionam sensação de calma e bem-estar. Escolha algo que você goste para manter a regularidade.



Invista em conexões verdadeiras

Dedique tempo para encontros com pessoas que ama, como amigos e familiares. Relacionamentos de confiança e de qualidade promovem o bem-estar emocional e fazem a vida ficar mais leve.



Pratique a gentileza e a generosidade

Atitudes positivas e conscientes como a gentileza, a paciência, a tolerância e a generosidade melhoram a convivência nos ambientes onde estamos inseridos e favorecem o bem-estar coletivo.



Conecte-se com a natureza

Procure momentos para estar em espaços com verdes, preste atenção aos sons da natureza e pratique atividades ao ar livre, isso faz bem para o corpo e para a mente. Incluir simples momentos de reflexão em meio à natureza podem cultivar um estado emocional positivo.



Faça um diário da gratidão

Utilize um diário para registrar situações em seu dia pelas quais você é grato e identificar padrões emocionais. Dedique alguns minutos por dia para anotar seus pensamentos e sentimentos. A escrita auxilia a organizar a mente e promover clareza emocional.



Busque apoio psicológico

Em muitos casos, a ajuda profissional pode ser indispensável para cuidar da saúde mental. Quando perceber que um sofrimento tem gerado prejuízos, não hesite em buscar apoio psicológico para cuidar de você.



A Roda da Vida

Existem diversas maneiras de desenvolvermos o autoconhecimento e buscarmos o nosso bem-estar. A Roda da Vida é uma ferramenta simples, basta papel e caneta para desenhar ela, e tem como objetivo nos ajudar a avaliar a vida de forma integral e identificar as diferentes possibilidades de nos sentirmos realizados. Há doze categorias sugeridas, como saúde, equilíbrio emocional, desenvolvimento intelectual, lazer, finanças, lar, carreira, relacionamento afetivo, contribuição social, amigos, família e espiritualidade.

Os raios da roda possuem significados e importâncias diferentes para cada pessoa, e saber reconhecer que a roda é um processo dinâmico e influenciado pela interação de várias dimensões da vida é uma atitude saudável.

Como fazer a minha Roda da Vida?

Identifique e escreva os temas. O próximo passo é atribuir notas a cada um deles, fazendo um x em cada fatia na linha correspondente ou pintando os espaços em uma escala de zero a dez a partir do ponto central. Durante esse exercício, é importante refletir sobre o quanto de atenção está sendo dada a cada aspecto, o que é prioridade, o que ocupa a maior parte do tempo disponível.

Ao ligar as marcações, será formada uma imagem. Em muitos casos, o desenho se parece com uma estrela não uniforme, com pontas demonstrando os campos que estão prevalecendo em nossas vidas e os que necessitam de mais cuidado.



Esses resultados favorecem a reavaliação dos objetivos, lembrando que alcançar o bem-estar envolve a busca pelo equilíbrio entre essas dimensões, cultivar hábitos saudáveis, buscar ajuda quando necessário e tomar decisões que contribuam para viver bem.



A saúde mental é parte essencial da nossa saúde integral e os cuidados com ela não devem acontecer só em emergências – deve ser uma prática diária, feita de escolhas conscientes e práticas acessíveis.

Lembre-se, grandes mudanças começam com pequenos passos! Que 2025 seja um ano de leveza, equilíbrio e autocuidado para Viver Bem.

VIVER BEM
Juntos

Unimed 
Porto Alegre