

CARITAS

Schwyz
Glarus
Lucerne



SWISS
SOLIDARITY



Cuidar da mente é cuidar da vida.



JANEIRO BRANCO

A motivação do Janeiro Branco se dá pelo adoecimento mental que impacta na qualidade de vida das pessoas, afetando, por exemplo, a capacidade de foco e a sua vontade de sair de casa e de estar entre outras pessoas.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo. A doença atinge pessoas de todas as raças, credos, idades, nacionalidades e classes sociais.

A ansiedade alcança cerca de 260 milhões de pessoas no mundo.

O Brasil atualmente é o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo. Além disso, cerca de 86% dos brasileiros apresentam algum transtorno mental.

Todos esses dados reforçam a importância de se discutir a saúde da mente.

Afinal, seu adoecimento é tão incapacitante quanto doenças que atingem o corpo, podendo resultar em sequelas e até em mortes.

Como cuidar da saúde mental?

Não tenha medo de terapia - ela pode ser sua melhor amiga!

Ao contrário do que muita gente pensa, o tratamento com um terapeuta não é apenas um recurso a ser acionado em tempos de necessidade. Ele pode ser um importante aliado da manutenção da sua saúde mental, na medida que as sessões podem ser usadas como uma válvula de escape para desabafar os seus temores e angústias. Além disso, um profissional da saúde mental irá ajudar a lidar da melhor maneira com as pressões da sua rotina, assim como mostrar uma nova forma de olhar para os seus medos.

Separe um tempo para você

Todos os dias, tenha um momento para afastar a sua mente das preocupações do dia a dia. Isso pode ser feito assistindo a um série que gosta, lendo um livro interessante, preparando uma comida especial, passando tempo com os seus filhos ou seus bichinhos de estimação e fazendo uma rotina de cuidados com a sua pele, por exemplo.

Saia da rotina

Às vezes, a melhor forma de se afastar dos pensamentos comuns à sua rotina é realmente se distanciando fisicamente dela. Escolha um lugar pacífico, uma praça, um parque, e planeje um passeio sem um roteiro a ser seguido, dedicada apenas a aproveitar o tempo livre e cuidar de você.

Se cerque de quem te faz feliz

O carinho e as risadas garantidas pela presença de quem te faz bem são poderosos para manter a mente relaxada e saudável. Os humanos são seres sociais, nutridos pela troca de experiências e pelos momentos em comunidade. O contato físico também libera a oxitocina, uma substância que ajuda no bem-estar e gera a sensação de ser parte de um coletivo.

Se exercite regularmente

Manter o seu corpo ativo significa oferecer a ele uma dose frequente de substâncias como a endorfina e a serotonina. Elas são poderosas aliadas para a sensação de felicidade e ajudam seu cérebro a se prevenir da tristeza e depressão.

Se alimente bem

Manter o seu corpo nutrido do que ele precisa faz com que tudo funcione corretamente, inclusive o seu cérebro e a alimentação saudável evita que a ausência de alguma vitamina ou nutriente possa causar qualquer tipo de distúrbio hormonal que tenha efeitos psicológicos.

// Além disso, cerque-se de coisas que te farão bem, desacelere, cuide de você, diminua o uso das redes sociais, medite, agradeça as conquistas, faça planos, sonhe e tente sempre realizar e lembre-se: Ame-se sempre em primeiro lugar. //