



## BOM PRINCÍPIO - RS

### **Janeiro Branco**

---

Secretarias: Saúde e Assistência Social  
Data de Publicação: 15 de janeiro de 2024  
Crédito da Matéria: Claudia comunicAtiva  
Fotos: Claudia ComunicAtiva

Janeiro Branco é a campanha do primeiro mês do ano. O movimento visa alertar para os cuidados com a saúde mental da população.

A ideia é prevenir doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.

Confira algumas dicas para manter sua saúde mental em dia:

- 1- Medite, pense, faça uma oração por 15 minutos
  - 2- Faça uma comida que você gosta
  - 3- Ouça música, leia um bom livro.
  - 4- Assista ao nascer ou pôr do sol e agradeça
  - 5- Envie uma mensagem positiva aos amigos e familiares
  - 6- Cuide da sua beleza. Valorize-se! Ame-se!
  - 7- Faça algum exercício físico. Exercite-se! Mexa-se!
  - 8- Organize sua casa. Recicle. Faça uma doação!
  - 9- Tenha momentos de lazer.
-