

## **JANEIRO BRANCO: PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL**

Geralmente, iniciamos o ano com metas e desejos a cumprir. Que tal incluir as questões emocionais nessas prioridades?

O mês de janeiro e a cor branca foram escolhidos para promover a campanha que diz respeito à saúde mental, pois estão relacionados a um recomeço.

*Janeiro branco* tem o objetivo de promover uma consciência das emoções, para que as pessoas consigam identificar os problemas psicológicos, de forma a se prevenir e evitar que se tornem algo mais grave no futuro.

Não é motivo de vergonha nem de fraqueza admitir que algo está errado com o nosso psicológico. É preciso deixar de encarar o tema de saúde mental como tabu e procurar ajuda, como as terapias, se necessário.

Neste tempo de pandemia, em que o distanciamento social é uma forma de prevenção, procure fazer atividades para cuidar da sua saúde mental, sem sair de casa.

Convido você a voltar o seu olhar para este tema e, se necessário, procurar por ajuda.

Que tal começar o ano pensando em recomeço, novos planos, novo estilo de vida e cuidado com sua saúde mental?

Que assim, como em um livro com “folhas em branco”, você se inspire a escrever ou reescrever a sua própria história de vida. Se desejar, procure atendimento de um profissional do Ministério de Apoio Psicológico (MAP) de nossa igreja (é necessário agendamento prévio na secretaria da Liber).

Que o ano de 2021 seja marcado pelo recomeço!

Mariana Mendes - Médica

Relatora do Comitê de Saúde da Liber