BOM PRINCIPIO - RS

Janeiro Branco

Secretarias: Saúde
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.