

## **JANEIRO BRANCO**

### **NRE Toledo**

Postado em: 01/02/2024

No dia 30/01 as Psicólogas e Assistentes Sociais que recentemente vieram integrar a equipe do Núcleo Regional de Educação de Toledo promoveram alguns minutos de dinâmica e reflexão sobre o Janeiro Branco.

O Janeiro Branco foi criado em 2014 por psicólogos de Uberlândia, destaca a importância da saúde mental. É uma campanha similar ao Outubro Rosa, Novembro Azul e outras.

No dia 30/01 as Psicólogas e Assistentes Sociais que recentemente vieram integrar a equipe do Núcleo Regional de Educação de Toledo promoveram alguns minutos de dinâmica e reflexão sobre o Janeiro Branco.

O Janeiro Branco foi criado em 2014 por psicólogos de Uberlândia, destaca a importância da saúde mental. É uma campanha similar ao Outubro Rosa, Novembro Azul e outras.

O mês de janeiro foi escolhido por ser um período reflexivo para o novo ano, simbolizando uma folha em branco com a qual podemos fazer o que quisermos com ela, dependendo daquilo que sentimos, enxergamos e sonhamos. Em meio ao aumento de ansiedade, da depressão e estresse pós-pandemia, cuidar da saúde mental torna-se crucial. Contudo, saúde mental não é só esses aspectos emocionais, mas, engloba o cuidado com a saúde física, alimentação adequada, o cultivo de relacionamentos saudáveis e o cuidar da espiritualidade são exemplos de formas de cuidar da saúde mental, além da busca pelo autoconhecimento e apoio profissional e social para promover relações saudáveis e transformações positivas.