

Janeiro Branco: Câmara reforça a importância do cuidado com a saúde mental

Durante o mês de janeiro, a campanha **Janeiro Branco** chama a atenção da sociedade para a importância do cuidado com a saúde mental e emocional. A iniciativa convida a população a refletir sobre sentimentos, comportamentos e a necessidade de buscar equilíbrio e bem-estar para uma vida mais saudável.

A escolha do mês de janeiro não é por acaso. Assim como uma folha em branco, o início do ano simboliza recomeços, novas metas e a oportunidade de escrever uma nova história. Nesse contexto, o Janeiro Branco propõe um olhar mais atento para a saúde da mente, reforçando que cuidar das emoções é tão essencial quanto cuidar da saúde física.

A Câmara Municipal apoia e divulga a campanha como forma de incentivar o diálogo, a empatia e a conscientização sobre temas como ansiedade, depressão, estresse e outras questões que impactam diretamente a qualidade de vida das pessoas. Falar sobre saúde mental é um passo fundamental para combater o preconceito e fortalecer redes de apoio.

Buscar ajuda profissional, compartilhar sentimentos com pessoas de confiança e adotar hábitos saudáveis são atitudes que contribuem para o bem-estar emocional. O cuidado com a saúde mental deve ser contínuo e fazer parte da rotina ao longo de todo o ano.