



Janeiro BRANCO

CUIDE DA SUA
SAÚDE MENTAL E
EMOCIONAL

O mês de janeiro chegou e, com ele, o **JANEIRO BRANCO**, um movimento dedicado à conscientização sobre a importância de cuidar da nossa saúde mental e emocional.

Assim como cuidamos do corpo, também precisamos cuidar da mente para viver com mais equilíbrio e qualidade de vida. O bem-estar mental influencia diretamente como lidamos com os desafios diários, nossas emoções e o estresse do dia a dia.

AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA PROMOVER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E EQUILIBRADA:

- ▶ Reserve momentos para relaxar e se desconectar do cotidiano.
- ▶ Pratique atividades físicas regularmente, isso ajuda a melhorar o humor.
- ▶ Fale sobre o que sente, compartilhar suas emoções faz bem para a mente.
- ▶ Durma bem e cuide da sua rotina de descanso, essencial para a recuperação.
- ▶ Procure ajuda profissional quando necessário na **Clínica Saúde BRB** e mantenha a saúde em dia.

A ANEABRRB apoia o **Janeiro Branco** e convida você a refletir sobre sua saúde mental e emocional. Lembre-se: Cuidar da mente é cuidar de você.

Estamos juntos nessa jornada de promoção do bem-estar!

Com carinho,
Equipe ANEABRRB