

MATERIAL INFORMATIVO

JANEIRO BRANCO

CUIDAR DA MENTE TAMBÉM É CUIDADO

Rita Galindo



Prazer, sou a psicóloga Rita Galindo.

Trabalho com o cuidado do bem-estar mental há mais de 10 anos, sempre respeitando a história, os limites e as dores emocionais que cada pessoa carrega.

Meu objetivo é favorecer o autoconhecimento, o autocuidado e o bem-estar emocional, oferecendo um espaço seguro para reflexão, elaboração e crescimento pessoal.

Este material foi preparado com atenção e consideração para destacar a importância do cuidado com a saúde mental, especialmente no início de um novo ano.

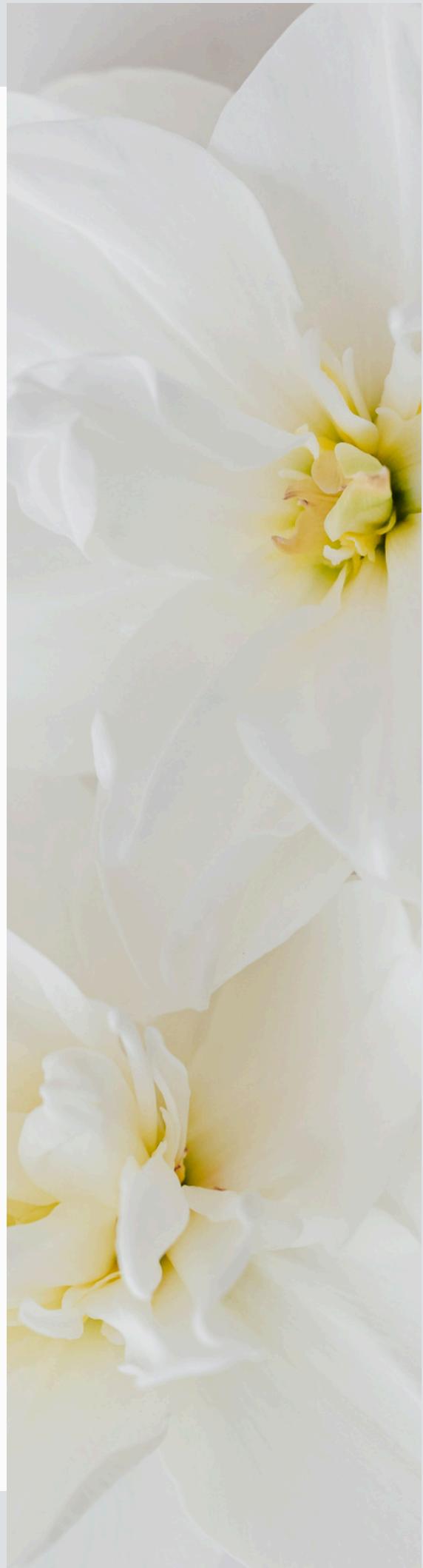
Que esse conteúdo possa contribuir de forma significativa. Se fizer sentido, compartilhe para que mais pessoas tenham acesso.

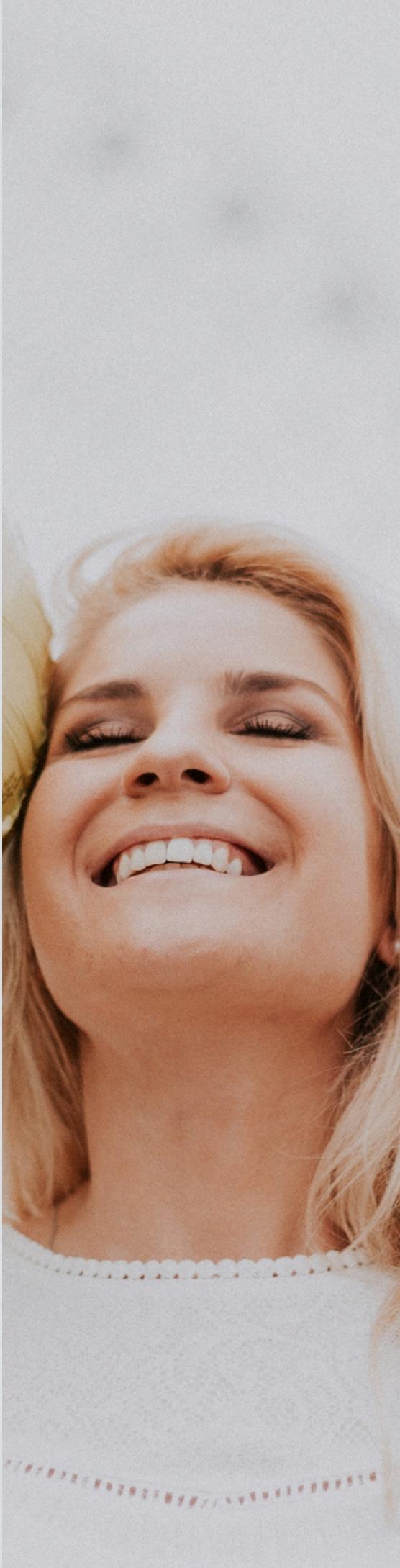
*Vamos, juntos, compartilhar
e divulgar saúde mental.*



O que você encontra neste material informativo

O que é Janeiro Branco? -----	4
Qual é a proposta do Janeiro Branco? -----	5
Por que o cuidado mental é tão importante? ---	7
Quando buscar ajuda psicológica?-----	8
Teste: Será que é hora de buscar um psicólogo? -----	9
Contatos emergentes: Procure ajuda imediata se necessário -----	10





O que é o Janeiro Branco?

O Janeiro Branco é uma campanha de conscientização sobre a **saúde mental e emocional**, realizada todos os anos no mês de janeiro.

O mês simboliza um **recomeço**, como uma folha em branco, que convida à reflexão sobre a vida, os sentimentos, as escolhas e a forma como cada pessoa tem cuidado da própria saúde emocional.

O objetivo principal da campanha é simples e essencial: **estimular o cuidado com a mente e normalizar a busca por ajuda psicológica**.

Qual é a proposta do Janeiro Branco?

O Janeiro Branco propõe uma pausa para olhar para dentro e se perguntar:

*“Como anda a minha
saúde emocional?”*

A campanha busca:

- Promover o **autoconhecimento**;
- Incentivar o **autocuidado mental**;
- Reduzir o preconceito em relação à psicoterapia;
- Estimular conversas abertas sobre emoções, sofrimento psíquico e limites.



“

*Cuidar da saúde mental não é
sinal de fraqueza. É sinal de
responsabilidade consigo
mesmo.*

”

A photograph of a man with glasses and a beanie sitting on a bed, reading a book. He is wearing a striped shirt and light-colored pants. The background shows a window with curtains.

Por que o cuidado mental é tão importante?

Assim como o corpo dá sinais quando algo não vai bem, a mente também se manifesta.

Cansaço constante, irritabilidade, ansiedade, tristeza frequente, desânimo ou sensação de vazio não devem ser ignorados.

Quando as emoções não encontram espaço para serem reconhecidas e elaboradas, elas podem se transformar em sofrimento mais intenso, afetando:

- Relacionamentos;
- Trabalho;
- Sono;
- Autoestima;
- Qualidade de vida.

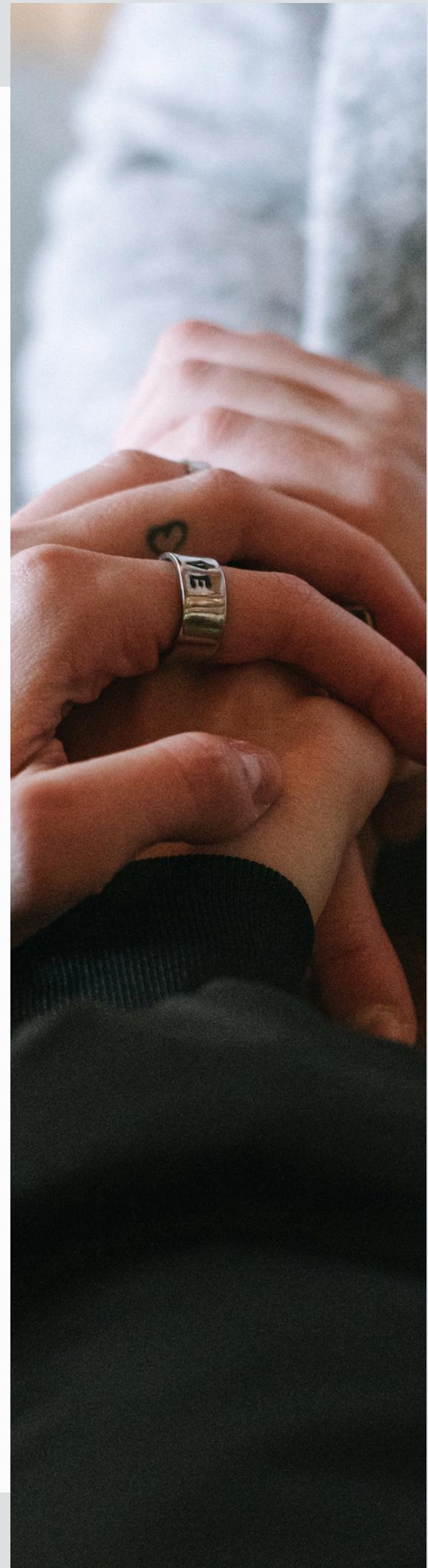
Cuidar da saúde mental é cuidar da forma como se vive, se relaciona e se escolhe.

Quando buscar ajuda psicológica?

Não é preciso estar em crise para procurar um psicólogo. A psicoterapia também é um espaço de **prevenção e autoconhecimento**.

Mas alguns sinais merecem atenção especial:

- Sofrimento emocional persistente;
- Dificuldade para lidar com emoções;
- Sensação de sobrecarga constante;
- Repetição de padrões que causam dor;
- Dificuldade em colocar limites;
- Sensação de estar vivendo no automático.





Teste: Será que é hora de buscar um psicólogo?

Este é um **pequeno teste** que te ajuda a saber quando é hora de procurar por terapia.

Responda com **sim** ou **não** às perguntas abaixo:

1. Tenho me sentido emocionalmente cansado(a) na maior parte dos dias?
2. Sinto que algo não vai bem, mas não consigo explicar exatamente o quê?
3. Tenho dificuldade em falar sobre o que sinto?
4. Percebo que repito situações ou escolhas que me fazem sofrer?
5. Tenho me sentido mais ansioso(a), triste ou irritado(a) do que o habitual?
6. Sinto que estou lidando com tudo sozinho(a)?
7. Meu sofrimento emocional tem interferido no meu sono, trabalho ou relações?

Se você respondeu sim a duas ou mais perguntas, a psicoterapia pode ser um espaço importante de cuidado, acolhimento e compreensão.

Contatos emergentes: Procure ajuda imediata se necessário

Se houver **ideias de autolesão ou pensamentos suicidas**, é fundamental buscar ajuda imediata.

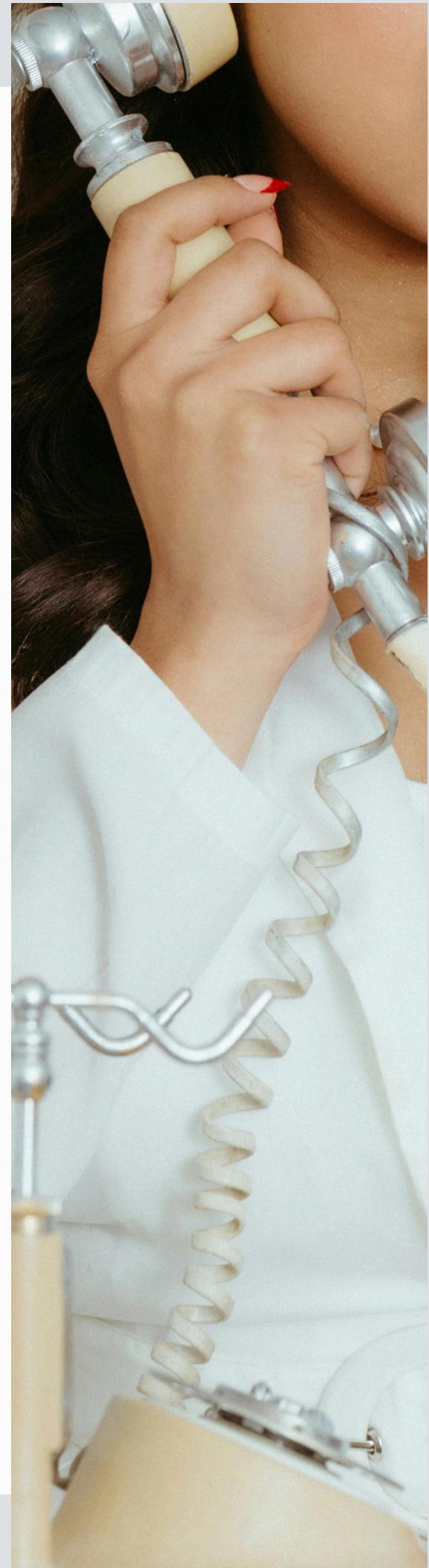
CVV – Centro de Valorização da Vida

Telefone: **188** (ligação gratuita, 24h por dia, todos os dias).

Atendimento online por chat disponível no site do CVV.

Em situações de **risco imediato**, procure:

- Um pronto-socorro;
- Uma unidade de saúde;
- Ou ligue para o **SAMU – 192**.



Cuidar da saúde mental é um processo contínuo, não apenas uma meta de início de ano.

O Janeiro Branco é um convite para olhar com mais gentileza para si, reconhecer limites e lembrar que **pedir ajuda também é uma forma de cuidado.**

Você não precisa dar conta de tudo sozinho(a).

OBRIGADA POR ADQUIRIR MEU MATERIAL

Para acompanhar mais do meu trabalho, entrar em contato ou agendar uma consulta psicológica comigo, acesse meu site ou rede social através dos links abaixo.

[VISITAR O SITE](#)

