

Janeiro Branco – Uma página em branco para uma nova história de vida

O calendário com seus doze meses do ano, orienta e organiza nossas atividades pessoais, de trabalho e estudo, dentre outros. Dentro desta lógica, se o mês de **dezembro** fecha o ano e conseqüentemente um ciclo em nossas vidas, para muitos é o momento de fazer um “balanço da vida”, tomar decisões pessoais e profissionais que repercutem em todo o ano seguinte, reorganizando agendas, rotinas e as atividades de vida e trabalho como um todo. Desta forma, você já deseja se programar para novos projetos e a esperança de dias melhores para o novo ano que chegará é mote em reuniões sociais de confraternizações de Natal e final de ano com familiares, amigos e colegas de trabalho.

E assim chega todo janeiro! Esse mês que abre um novo ciclo de doze meses em nossas vidas precisa trazer esperança. E como, de fato, o mês de janeiro inicia sempre um novo ano em nossa existência, você pode estar se perguntando, porque escolher este mês para alertar e cuidar da saúde mental? Abaixo você encontrará uma citação encontrada na página do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) de 2022, cujo lema foi “O mundo pede saúde mental”.

O mês de janeiro pode ser encarado por muitos como uma página em branco para escrever uma nova história de vida. Pensando nisto, o mês foi escolhido por profissionais da área de psicologia para conscientizar sobre o cuidado com a saúde mental. A campanha **Janeiro Branco** surgiu no Brasil em 2014 e este ano o lema principal é “o mundo pede saúde mental” (Ana Carolina Abiahy, publicado: 18/01/2022, no site do Instituto Federal da Paraíba – IFPB).

Claro que a pandemia de COVID-19 alertou e chamou mais a atenção para a importância de discutirmos esse tema, mas o **Janeiro Branco** data de 2014, e já apontava a necessidade de não mais negligenciar nosso bem-estar e qualidade de vida, já chamava atenção para a importância de toda a vida e vida com qualidade!

Quantos de nós, a partir da experiência das inúmeras perdas trazidas pela pandemia e dos lutos associados, pela primeira vez, compreendeu a importância do autocuidado e da busca por qualidade de vida? Quantos de nós se abriu para a aceitação da ajuda profissional e descobriu que pode viver melhor após um processo de psicoterapia?

Convidamos a todos a refletir, nesse novo início de ano, sobre quais ações podem ser inseridas no cotidiano de cada um com o objetivo de melhorar a saúde e qualidade de vida, como realização de atividades físicas de forma regular, práticas de meditação, yoga, leitura, desfrute de períodos de lazer, entre outros.