

# FIQUE SABENDO

## *Janeiro Branco*

COMO VOCÊ TEM CUIDADO DA SUA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

### *Por que Janeiro e Por que Branco?*

Por alguns motivos. O primeiro é que em janeiro, as pessoas têm a sensação de um novo começo, novos planos e novo estilo de vida. Os criadores da campanha quiseram aproveitar esse clima para que as pessoas comecem o ano pensando também em sua saúde mental.

Já a cor branca representa o quadro em branco, o papel em branco, no qual escreveremos ou desenharemos uma nova história da saúde mental, sem os tabus e preconceitos que a cercam.

### *Como começou e onde está?*

A campanha ainda é nova, começou em 2014 em Minas Gerais. Já em 2014 foram realizadas em Uberlândia palestras em diversos espaços da cidade e uma ampla divulgação do tema online.

Hoje a campanha já conta com colaboradores em diversas cidades do Brasil e cada ano mais pessoas aderem e ajudam na campanha. Em muitas cidades é possível participar de palestras ou mesas de debate sobre o assunto.

### *Por que as pessoas resistem a ida ao psicólogo?*

Precisamos desconstruir essa ideia de que a pessoa ir ao psicólogo significa que é louca, que precisa ter vergonha disso. Buscar ajuda psicológica não significa perder o controle de sua vida, pelo contrário, significa manter-se no controle, significa compreender que a situação te fragiliza e buscar formas de lidar com isso.

## #Fiqueesperto

Nesse mês, falemos sobre psicologia, psiquiatria, saúde mental e emocional, para que muitos possam compreender essa ideia e se beneficiar de um acompanhamento adequado. Quem cuida da mente, cuida da vida!