



**INSTITUTO  
FEDERAL**

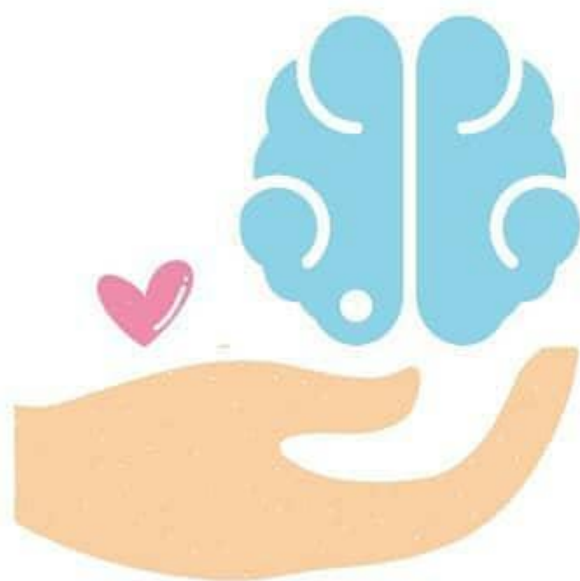
Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

**COPAE-PI**

# Vamos cuidar da saúde mental?

Janeiro Branco





# Vamos entender o que é o Janeiro Branco?

O janeiro Branco é uma campanha que nos convida a refletir sobre a saúde mental e emocional.

O mês de janeiro foi escolhido por representar, simbólica e culturalmente, um mês de renovação de esperanças e projetos na vida das pessoas

A cor Branca por simbolizar uma "folha em branco" e as inúmeras possibilidades que ela nos proporciona.



---

A saúde física e mental estão interligadas. Alguns comportamentos podem prejudicá-las. Sendo assim, cultivar bons hábitos torna-se fundamental.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para promoção de bem estar e saúde mental.



---

# 1- Alimente-se bem

Uma alimentação rica em vitaminas, minerais e gorduras boas pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, níveis de energia e memória.

Evite o consumo de produtos industrializados, dando preferência a alimentos mais naturais.





---

## 2- Pratique exercícios físicos

A prática de atividade física além de aumentar a disposição, contribui para a redução do estresse e aumento da produção de neurotransmissores que promovem bem estar.

Procure realizar as atividades físicas que te dão mais prazer.



---

## 3- Tenha uma boa noite de sono

É durante o sono que corpo e mente descansam e recarregam a energia para o dia seguinte, sendo fundamental para a produção de hormônios e neurotransmissores responsáveis pelo bem estar.

Para que isso ocorra adequadamente precisamos dormir em média 8 h/dia e de preferência em um ambiente escuro, reduzindo luzes e equipamentos eletrônicos.

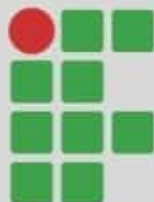


---

## 4- Pratique o auto cuidado

- ✓ Tire um tempo para cuidar de si;
- ✓ Tenha momentos de descanso e lazer;
- ✓ Realize atividades que lhe tragam prazer como a prática de esportes, leituras, assistir filmes, ouvir músicas e cozinhar;
- ✓ Não sobrecarregue sua mente. Procure dar pausas entre as atividades para descansar.





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DA  
PARAÍBA – IFPB  
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA E DE  
APOIO AO ESTUDANTE – COPAE**

**Organização:**

**Letícia Farias Cavalcanti;**

**Nutricionista do IFPB – Campus Princesa Isabel**

**Paloma de Sousa Bezerra**

**Nutricionista do IFPB – Campus Patos**