

PALESTRA

JANEIRO

branco

Cuidar da sua
mente é cultivar a
harmonia interior.

Priorize sua
saúde mental
e emocional.



SUZANNELEALPSI.COM



Janeiro Branco: Cuidar da Saúde Mental é um Ato de Responsabilidade Humana

1. Abertura – Por que falar de saúde mental em janeiro?

Janeiro simboliza recomeços. Culturalmente, é um mês associado a planos, expectativas e promessas. No entanto, do ponto de vista psicológico e neurocientífico, também é um período sensível, marcado por:

- Avaliações internas sobre o ano que passou
- Comparações sociais e cobranças internas
- Aumento da ansiedade, frustração e sensação de inadequação

O **Janeiro Branco** surge justamente para nos lembrar que saúde mental **não é luxo, nem fraqueza** — *é necessidade básica*.

Assim como cuidamos do corpo, precisamos cuidar da mente, das emoções e das relações.

2. O que é saúde mental?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas sim a capacidade de:

- Lidar com o estresse da vida
- Reconhecer e regular emoções
- Manter relações saudáveis
- Tomar decisões conscientes
- Desenvolver-se de forma ética e humana

Do ponto de vista da neurociência, saúde mental envolve o equilíbrio entre diferentes sistemas cerebrais:

- Sistema emocional (amígdala)
- Sistema racional e regulador (córtex pré-frontal)
- Sistema de memória e significado (hipocampo)

Quando emoções são ignoradas, reprimidas ou invalidadas, o cérebro permanece em estado de alerta, o que favorece ansiedade, irritabilidade, esgotamento emocional e adoecimento.



3. Por que cuidar da saúde mental é urgente hoje?

Vivemos em uma sociedade marcada por:

- Excesso de estímulos e informações
- Pressão por desempenho e produtividade
- Dificuldade de pausa e escuta interna
- Desconexão emocional consigo e com o outro

Estudos em neurociência mostram que o estresse crônico altera:

- A capacidade de concentração
- A memória
- A tomada de decisões
- A regulação emocional

Cuidar da saúde mental previne adoecimentos, melhora a qualidade de vida e fortalece vínculos pessoais e profissionais.

4. Sinais de que a saúde mental precisa de atenção

Nem sempre o sofrimento aparece de forma evidente. Alguns sinais comuns incluem:

- Cansaço emocional constante
- Irritabilidade frequente
- Dificuldade para dormir
- Sensação de vazio ou desmotivação
- Autocrítica excessiva
- Isolamento emocional
- Dores físicas sem causa médica clara

Esses sinais não devem ser normalizados ou ignorados.



5. Orientações práticas para cuidar da saúde mental

Desenvolver consciência emocional

- Nomear emoções reduz a ativação da amígdala
- Perguntar-se: “O que estou sentindo?” é um ato regulador

Criar pausas conscientes

- Pequenas pausas ao longo do dia ajudam o cérebro a se reorganizar
- Respirar profundamente por alguns minutos reduz o estresse fisiológico

Reduzir a autocritica

- A autocritica ativa áreas cerebrais ligadas à ameaça
- A autocompaixão fortalece o sistema de segurança emocional

Cuidar do corpo

- Sono, alimentação e movimento influenciam diretamente o funcionamento emocional

Buscar ajuda profissional

- Psicoterapia é cuidado, não sinal de fraqueza
- O acompanhamento psicológico promove autoconhecimento, regulação emocional e prevenção

6. Atividade Psicoeducativa – Para aplicar na palestra

Atividade: “Escuta Interna Consciente”

Objetivo: Promover contato emocional, autorregulação e reflexão sem confronto.

Orientação:

1. Convide as pessoas a fecharem os olhos por 1 minuto
2. Oriente uma respiração lenta e profunda
3. Peça que respondam mentalmente:
 - Como minha mente tem estado ultimamente?
 - O que tenho ignorado em mim?
 - O que meu emocional está precisando agora?

Reflexão final:

Cuidar da saúde mental começa com escuta, não com cobrança.



7. Janeiro Branco não é só janeiro

Cuidar da saúde mental não deve ser uma ação pontual, mas um compromisso contínuo.

Quando normalizamos o cuidado emocional:

- Reduzimos o sofrimento silencioso
- Fortalecemos relações
- Criamos ambientes mais humanos e saudáveis

8. Encerramento – Uma mensagem final

Cuidar da saúde mental é um gesto de responsabilidade consigo e com o outro.

É reconhecer limites, emoções e necessidades.

É permitir-se existir com mais verdade, equilíbrio e humanidade.

Que o **Janeiro Branco** nos lembre, durante todo o ano, que a mente também precisa de cuidado, acolhimento e atenção.





● **Clube Mulher** 

Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

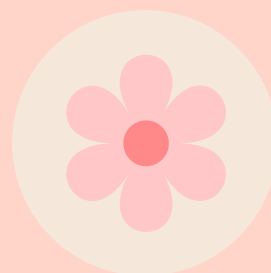
Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394



E-book interativo.



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

**Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!**

suzannelealpsi.com



Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.

