

# Todo (re)começo é uma folha em branco

Um ano acabando, o outro começando..., e lá vêm as tradicionais resoluções de Ano Novo.

## #QuemNunca?

O primeiro mês do ano representa a oportunidade de repensar tudo. E isso é ótimo, só não pode vir acompanhado de cobranças exageradas e prejudiciais à sua saúde mental.

- ✓ Praticar o autoconhecimento para ir atrás da felicidade
- ✓ Ser mais produtivo e positivo (além do clichê)
- ✓ Afastar o estresse planejando a rotina
- ✓ Comer bem e praticar exercícios físicos
- ✓ Dormir mais e melhor

E caso nenhuma dessas dicas funcione, procure seu médico ou alguém que possa ajudar.



Para isso, visite [dorconsultoria.com.br/cuidar](https://dorconsultoria.com.br/cuidar) e conheça as soluções da Telepsicologia da D'Or!

**Janeiro Branco**

Mês de Conscientização Sobre a Saúde Mental

Responsável Técnico - Dr. Guilherme Wagner - CRM 52.73632-5

**D'OR**  
consultoria