



Janeiro Branco 2025

O que fazer pela saúde mental agora e sempre?

DE JANEIRO A JANEIRO



Saúde Mental pede cuidados individuais, atitudes institucionais e políticas públicas



Faça atividades físicas



Alimente-se de forma saudável



Tenha hobbies terapêuticos



Conecte-se com a natureza e a proteja



Incentive a conexão humana e o respeito em todos



Defenda a sua qualidade de vida e a qualidade de vida de todos



Durma bem e o suficiente



Invista em autoconhecimento, autoestima e autonomia



Pratique a gentileza, a paciência, a tolerância e a sensatez



Procure ajuda pessoal e profissional quando necessário



Exerça os seus direitos e respeite os direitos alheios



Promova a ampliação e a efetivação de políticas públicas