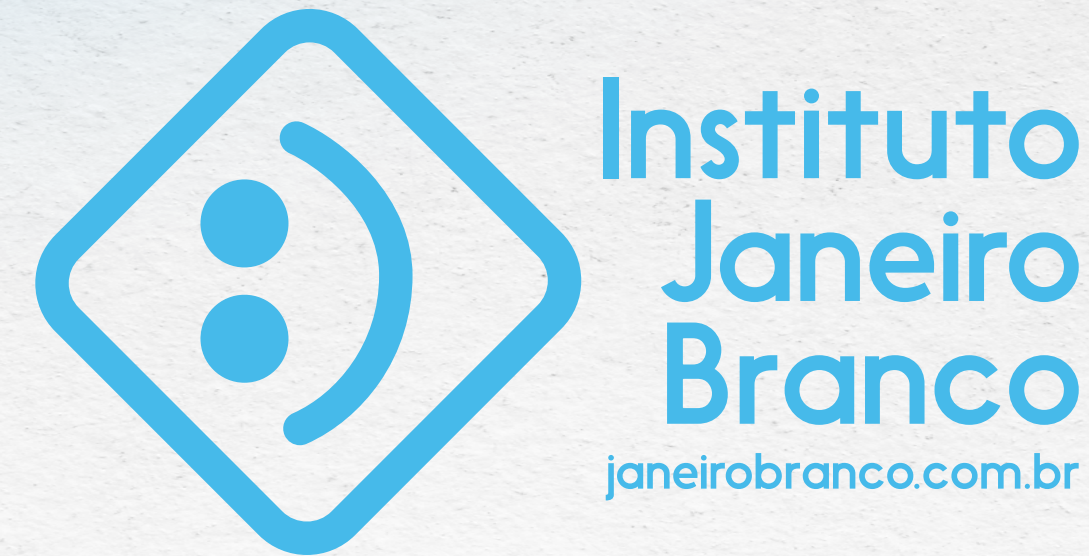


Janeiro Branco 2025



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**