













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                                      |  Conecte-se com a natureza e a proteja                          |
|  Durma bem e o suficiente                                     |  Procure ajuda pessoal e profissional quando necessário         |
|  Alimente-se de forma saudável                                |  Incentive a conexão humana e o respeito em todos               |
|  Invista em autoconhecimento, autoestima e autonomia          |  Exerça os seus direitos e respeite os direitos alheios         |
|  Tenha hobbies terapêuticos                                   |  Defenda a sua qualidade de vida e a qualidade de vida de todos |
|  Pratique a gentileza, a paciência, a tolerância e a sensatez |  Promova a ampliação e a efetivação de políticas públicas       |

Apoio: