



Instituto  
Janeiro  
Branco  
janeirobranco.com.br

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