



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