

O que fazer pela saúde mental agora e sempre?

DE JANEIRO A JANEIRO

Janeiro Branco 2025



Saúde Mental pede cuidados individuais, atitudes institucionais e políticas públicas



Faça atividades físicas

Movimente-se regularmente para aliviar o estresse, fortalecer o corpo e melhorar o humor.



Durma bem e o suficiente

Priorize o sono de qualidade, pois ele é fundamental para o equilíbrio emocional e mental.



Alimente-se de forma saudável

Uma alimentação equilibrada nutre corpo e mente, favorecendo uma saúde mental mais estável.



Invista em autoconhecimento, autoestima e autonomia

Conheça-se e valorize suas qualidades para desenvolver uma vida mais autônoma e autoconfiante.



Tenha hobbies terapêuticos

Envolve-se em atividades que tragam prazer e relaxamento, ajudando a reduzir o estresse.



Conecte-se com a natureza e a proteja

Passar tempo na natureza acalma a mente e promove uma conexão saudável com o ambiente.



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

Atitudes positivas e conscientes melhoram a convivência e favorecem o bem-estar coletivo.



Procure ajuda pessoal e profissional quando necessário

Buscar apoio é essencial para superar desafios e manter a saúde mental em equilíbrio.



Incentive a conexão humana e o respeito em todos os tipos de relações

Valorize as relações saudáveis e respeitadas para criar laços que apoiem a saúde mental.



Exerça os seus direitos e respeite os direitos alheios

Direitos são fundamentais para o bem-estar de todos, precisam ser garantidos e exercidos com liberdade, consciência e responsabilidade.



Defenda a sua qualidade de vida e a qualidade de vida de todo mundo

Cuidar do seu bem-estar e contribuir para o bem-estar das outras pessoas fortalece a sociedade.



Promova a ampliação e a efetivação de políticas públicas

Apoiar políticas inclusivas fortalece a saúde coletiva e promove uma sociedade mais justa e mais saudável.

Apoio: