

8ª Edição

Janeiro/2023

# INFORMATIVO AGRODEFESA

JANEIROBRANCO

#AVidaPedeEquilíbrio

SAÚDE MENTAL | SAÚDE EMOCIONAL

CAMPANHA

Janeiro Branco

Quem cuida da **MENTE,**  
cuida da **VIDA.**



**Doença Mental não sangra.....**

**O mundo pede Saúde Mental!**

☞ Precisamos entender que todo mundo pode ser uma fonte de Saúde Mental na vida das pessoas!

☞ Você já parou para pensar que você pode ser uma fonte de Saúde Mental por onde passar?

Seja no trânsito.....

na igreja, nos eventos que participa.....

no convívio familiar.....

no seu local de trabalho.....

nas instituições com as quais você se relaciona.....

☞ Qualquer lugar que passar **VOCÊ** pode contribuir para o equilíbrio da saúde mental de alguém

☞ Fique atento a sua responsabilidade social e afetiva com as pessoas que te cercam.

☞ Uma cultura da Saúde Mental na humanidade pressupõe que todo mundo faça o que estiver ao seu alcance para um mundo com mais harmonia e mais atencioso às necessidades subjetivas e objetivas com as pessoas que convivemos.

☞ As políticas públicas para a Saúde Mental precisam ser cobradas— afinal, necessitam de investimentos, para melhorias na Rede de Atenção Psicossocial existente no nosso país! E a campanha Janeiro Branco reforça que o cuidado pela Saúde Mental importa!

☞ O mundo pede Saúde Mental, precisamos sempre falar sobre isso!

**E você? Como você cuida da sua Saúde Mental?**

Adote alguns hábitos para garantir que a sua mente comece a trabalhar a seu favor:

- ☞ Durma bem
- ☞ Mantenha o corpo ativo
- ☞ Vitamina D faz muito bem à saúde
- ☞ Vícios não vão te ajudar
- ☞ Saia da rotina
- ☞ Leia sempre que possível
- ☞ Evite ficar se lamentando no sofá
- ☞ Aproveite os momentos com a família
- ☞ Alimente-se bem
- ☞ Exercite sua mente.

**Cuide bem de você!**

