

Janeiro Branco

Categoria: Saúde

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 7 de janeiro de 2025

Com o tema “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”, o Janeiro Branco 2025 enfatiza a importância de ações contínuas para promover o bem-estar emocional, não apenas em momentos de crise, mas como parte de uma rotina equilibrada.

Então, vamos começar o novo ano dando mais atenção à saúde mental?

Neste Janeiro Branco, incentivamos você a observar suas emoções e a identificar sinais de sobrecarga. É importante reconhecer que cuidar da mente é cuidar do corpo e, além disso, é o primeiro passo para uma vida equilibrada e saudável.

Busque ajuda especializada se for necessário!