

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



# O MUNDO PEDE SAÚDE MENTAL!

Quando o assunto é  
**SAÚDE MENTAL**,  
o que você faz para  
cuidar da sua?



## 12 ATITUDES PARA UM MUNDO COM MAIS SAÚDE MENTAL

POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A SAÚDE MENTAL

VÍNCULOS SOCIAIS PROFUNDOS

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

AUTOCONHECIMENTO

PRÁTICAS E HOBBIES TERAPÊUTICOS

ABERTURA A NOVOS CONHECIMENTOS

CONDIÇÕES SOCIAIS DIGNAS DE EXISTÊNCIA

ESPIRITUALIDADE SAUDÁVEL

QUALIDADE DE VIDA

AUTONOMIA MENTAL

CONTATO COM A NATUREZA

SENTIDOS PRÓPRIOS DE VIDA

@janeirobranco



www.janeirobranco.com.br

