

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

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

PRÁTICAS E HOBBIES TERAPÊUTICOS

CONDIÇÕES SOCIAIS DIGNAS DE EXISTÊNCIA

QUALIDADE DE VIDA

CONTATO COM A NATUREZA

VÍNCULOS SOCIAIS PROFUNDOS

AUTOCONHECIMENTO

ABERTURA A NOVOS CONHECIMENTOS

ESPIRITUALIDADE SAUDÁVEL

AUTONOMIA MENTAL

SENTIDOS PRÓPRIOS DE VIDA

@janeirobranco



www.janeirobranco.com.br

