Janeiro Branco - Quem da Mente Cuida da Vida!

Um novo ano se inicia e apresenta a todos o momento ideal para aplicarmos nossas resoluções de fim de ano. Inscrever em um curso, mudar a dieta, se movimentar com mais freqüência... Todas essas alternativas buscam uma vivencia mais saudável, então porque é tão difícil falar sobre os cuidados da nossa saúde mental?

No mês de janeiro, é comemorado o “Janeiro Branco” que tem como objetivo quebrar preconceitos e orientar a todos sobre a importância na manutenção da nossa saúde mental e emocional. É tempo de investir em afeto, de melhorar nossas relações com os mais próximos, investir em diálogo e em um tempo de qualidade para nós mesmos.

Nesse janeiro convido a todos a iniciar essa viagem de autoconhecimento! Vamos renovar nossas energias para estarmos plenos nesse novo ano. Todos têm direito à saúde mental!

http://www.santacasaop.com.br/noticia/207/janeiro-branco-quem-da-mente-cuida-da-vida em 17/07/2025 15:36