



**Sabia que, nesse mês, a Saúde Mental está no foco do debate com a Campanha Janeiro Branco? Vamos juntos conhecer os objetivos da campanha e começarmos 2023 antenados no autocuidado!**

1 – **Quando?** A escolha do primeiro mês do ano como marco temporal estratégico é para que todas as pessoas e instituições sociais do mundo reflitam, debatam, conheçam, planejem e efetivem ações, em prol da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e das próprias instituições;

2 – **Por quê?** Aproveitar a simbologia do início de todo ano é vital para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas, dos seus relacionamentos e do que andam fazendo para investir e garantir Saúde Mental e Saúde Emocional em suas vidas e nas vidas de todos ao seu redor;

3 – **Para quê?** Chamar a atenção de todo o mundo para os temas da Saúde Mental e da Saúde Emocional nas vidas das pessoas;

4 – **Como?** Mobilizando as mídias e instituições sociais - públicas e privadas - para a importância da promoção da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos;

5 – **Quem?** Todos nós, unidos, para a construção, fortalecimento e disseminação de uma “cultura da Saúde Mental” que favoreça, estimule e garanta a efetiva elaboração de políticas públicas, em benefício da Saúde Mental dos indivíduos e das instituições.

**Quer praticar o autocuidado e priorizar a pessoa mais importante do processo?**

Procure o Setor de Psicologia do CMC e agende o seu atendimento!

**Telefone:** (92) 3621-6774.