



Cuide da sua **saúde mental**

**Dê mais movimento
e cor à sua vida.**

Janeiro Branco
Mês de conscientização
sobre saúde mental



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Janeiro é dedicado à conscientização sobre os cuidados com a saúde mental.

A campanha destaca a necessidade de dar atenção aos aspectos emocionais da vida.

Manter uma rotina saudável é essencial para lidar melhor com as adversidades e manter o equilíbrio emocional.

Fique atento às dicas!



Durma bem;



Consuma **alimentos saudáveis**;



Melhore seu convívio social, **interagindo mais com as pessoas**;



Busque motivação: estabeleça objetivos de vida;



Mantenha o equilíbrio entre as atividades de trabalho e de lazer;



Estimule o aprendizado por meio de contato com a arte, passeios, leituras e conversas;



Procure profissionais especializados, como psiquiatras e terapeutas.

Se você precisar de atendimento, procure uma **Unidade Básica de Saúde**. Em casos de emergência, a Rede Sesa dispõe do **Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM)** para atendê-lo.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

