

# JANEIRO BRANCO

## MÊS DE ATENÇÃO A SAÚDE MENTAL

A prática regular de atividades físicas auxilia na proteção a saúde mental, além de aumentar a autoestima. Sinta-se bem total, pratique esportes!



SAÚDE MENTAL

VOU ME CUIDAR DE JANEIRO A JANEIRO  
MENTE SÃ EM CORPO SÃ

