



BOM PRINCÍPIO - RS

## **Cuidar da mente também é cuidar da vida**

---

Secretarias: Saúde e Assistência Social  
Data de Publicação: 5 de janeiro de 2026

O mês de janeiro marca a campanha Janeiro Branco. A iniciativa é dedicada à conscientização sobre a importância da saúde mental e ao convite para que a população reflita sobre o cuidado com a mente, as emoções e as relações humanas.

A Secretaria Municipal de Saúde de Bom Princípio, por meio da área de Saúde Mental, reforça que a saúde mental é parte essencial da saúde integral e deve ser cuidada durante todo o ano. Ações de prevenção, cuidado e acolhimento são fundamentais para promover bem-estar e qualidade de vida. De acordo com a equipe, falar sobre sentimentos, reconhecer sinais de sofrimento emocional e buscar apoio profissional são passos importantes neste processo.

O município dispõe de serviços de saúde preparados para oferecer escuta qualificada, acompanhamento e orientação, garantindo um cuidado humanizado e fortalecido em rede. Além disso, o compromisso com a saúde mental envolve o enfrentamento do estigma, a valorização da vida e o respeito às singularidades de cada pessoa.