



### **Quem cuida da mente, cuida da vida!**

Partice da live do Janeiro Branco com a Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) na próxima quarta-feira (15/1), um momento especial de refletir sobre a importância do autocuidado e do autoconhecimento para a saúde mental.

Pequenas mudanças podem transformar nosso bem-estar, bem como aprender a cuidar das emoções para uma vida mais equilibrada.

Data: 15/1

Hora: às 9h

Onde: no canal oficial da PCMG no Youtube

Traga suas perguntas e participe desse momento de aprendizado e troca!

Acompanhe a live pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=fitrByE1PBQ>.