



Não sofra em silêncio. Você não está sozinho!

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Aqui estão algumas dicas para promover o bem-estar mental:

- ✓ Pratique a autocompaixão;
- ✓ Mantenha uma rotina saudável;
- ✓ Pratique técnicas de gerenciamento do estresse, como meditação, respiração profunda, ioga ou mindfulness;
- ✓ Cultive relacionamentos saudáveis;
- ✓ Estabeleça limites saudáveis;
- ✓ Envolver-se em atividades que lhe tragam prazer;
- ✓ Busque ajuda profissional quando necessário;
- ✓ Desconecte-se das telas;
- ✓ Pratique a gratidão;
- ✓ Mantenha-se informado sobre saúde mental.