



**MENTE E CORPO  
EQUILIBRADOS,  
UM NOVO COMEÇO.**

## **10 DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL**

1. ADMINISTRE AS EMOÇÕES
2. PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS
3. MEDITE OU FAÇA UMA ORAÇÃO
4. TENHA VÍNCULOS SOCIAIS PROFUNDOS
5. MANTENHA PENSAMENTOS POSITIVOS
6. TENHA MOMENTOS DE LAZER
7. PROCURE TER BOAS NOITES DE SONO
8. BUSQUE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO
9. TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
10. DESENVOLVA SEU AUTOCONHECIMENTO



**CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL.**