



JANEIRO
Branco

MÊS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

CUIDE-SE DE
JANEIRO A
JANEIRO



SAÚDE MENTAL

10 DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

Administre as emoções

Pratique exercícios físicos

Meditate ou faça uma oração

Tenha vínculos sociais profundos

Mantenha pensamentos positivos

Tenha momentos de lazer

Procure ter boas noites de sono

Busque ajuda quando necessário

Tenha uma alimentação saudável

Desenvolva seu autoconhecimento

“Quem cuida da vida cuida da mente.”

