



Saúde mental é importante

Priorize-se

- Respeite seus limites
- Desacelere
- Saiba dizer não

Descance

- Regule seu sono
- Respire

Cuide-se

- Pratique atividade física
- Alimente-se bem
- Procure ajuda profissional

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL