



JANEIRO BRANCO

cuide da sua mente, cuide das suas emoções,
cuide de si!

Dicas para manter a saúde mental:

Pratique exercício físico

1

A saúde mental é a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental.

Contacte com a Natureza

2

Os sintomas podem ser físicos ou emocionais

Pratique hobbies terapêuticos

3

O número de adolescentes em Portugal com sintomas depressivos aumentou para 45% no ano letivo de (2022-2023).

Diga não à violência

4

Inegável, reconhecer e aceitar que precisa de ajuda é o primeiro passo para procurar o suporte adequado.