

CUIDE DE SUA SAÚDE MENTAL

Separe momentos para se distrair:

Tenha passatempos e desenvolva projetos que você gosta. Leia um livro, produza artesanato, mexa com fotografia e tudo mais que sua imaginação permitir.

Cuide do seu corpo e mente:

Seja fisicamente ativo e alimente-se de forma equilibrada. A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas, é mais fácil ficar de bem com a vida estando também satisfeito com o corpo.

Descanse:

Nosso cérebro necessita de descanso para manter o bom funcionamento. Dormir ao menos oito horas ininterruptas diariamente é essencial.