

# Gerando bem-estar neste momento



Respire profundo e lentamente, diversas vezes ao dia para a mente acalmar.



Se possível, permaneça em casa, acolha este lugar disponível para você, perceba seus benefícios.



Mantenha uma rotina, estabeleça metas diárias, essa atitude de organização pode te tranquilizar.



Escute suas músicas favoritas, veja séries, leia!!! Faça vídeo chamada para quem você desejar conversar.

Pense em seus propósitos, renove-os se necessários e planeje como colocá-los em prática!



**PENSE  
POSITIVO,  
VAI  
PASSAR!!!**

Águida de Cássia de Araújo Silva Oliveira  
Enfª Especialista em Saúde Mental