



COMO MANTER A SAÚDE MENTAL

Controle o Stress

Tente mudar as situações que lhe causam stress. Aprenda métodos de relaxamento para lidar com o stress. Isto pode incluir respiração profunda, meditação e exercício físico.



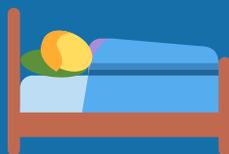
Esteja Ciente das suas Emoções

Perceba o que o/a faz sentir triste, frustrado/a ou zangado/a na sua vida. Tente resolver ou mudar essas coisas.



Cuide da sua Saúde Física

A sua saúde física pode afetar a sua saúde emocional. Faça exercício regularmente, coma de forma saudável e durma bem. Não abuse do tabaco nem do álcool.



Seja Positivo

Foque-se nas coisas boas da sua vida. Perdoe-se por cometer erros e perdoe outros. Passe o seu tempo com pessoas saudáveis e positivas.

