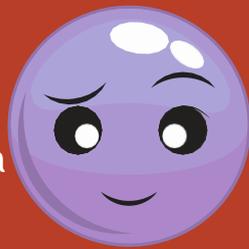




SAÚDE MENTAL POSITIVA

É importante

A saúde emocional é uma parte importante da saúde geral. As pessoas emocionalmente saudáveis controlam os seus sentimentos e ações.



Bem-estar

Pesquisas concluíram que manter uma saúde mental positiva é bom para a nossa condição física: reduz a pressão arterial, reduz o risco de doenças coronárias e ajuda a manter um peso saudável.



Problemas emocionais

As pessoas com saúde mental positiva também podem ter problemas emocionais ou doenças mentais. As doenças mentais têm, frequentemente, uma causa física.



Visite o seu médico

Se, atualmente, tem problemas emocionais, fale com o seu médico de família. Ele vai ajudá-lo a encontrar o tratamento adequado.

