



setembro amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

DICAS DE COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL



Mantenha um estilo de vida saudável

Pratique exercícios físicos regularmente e mantenha uma dieta equilibrada.

Pratique o autocuidado

Desacelere um pouco. Tire um dia para cuidar de você. E lembre-se de não se cobrar demais. Não somos perfeitos.



Converse com seus familiares e amigos

É muito importante manter os laços com quem amamos. Sempre que puder, encontre ou ligue para aqueles que você confia.



Não hesite em pedir ajuda

Se por acaso, você ainda sentir que não está bem, procure ajuda profissional.

