

10 OUTUBRO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Cuida da tua saúde mental

01

Dorme 8 horas **à noite** de maneira a ter um sono reparador, e evita o uso do telemóvel ao deitar.



02 03

Pratica uma **atividade que gostes** (dança, música, artes, etc).

Mantém uma **alimentação saudável e variada.**



04

Modera o teu tempo de ecrã (telemóvel, computador, videojogos, etc).

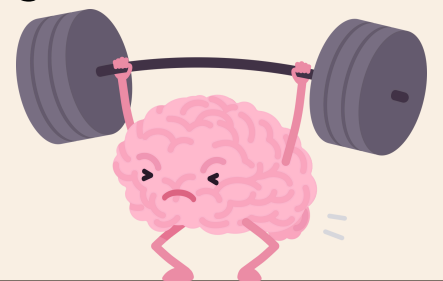


05 06

Enquanto estudas lembra-te de **fazer pausas** (por exemplo o método pomodoro - estudar 25min e pausar 5min).



Pratica **exercício físico** (caminhadas, corrida ou um desporto que gostes).



07



Conversa com alguém em quem confies sobre **o que estás a sentir** e procura a ajuda de um profissional se necessário.

RECURSOS

Associação Conversa Amiga: 808237237 ou 210027159 | **Linha de Apoio à Vítima:** 116006 |
SNS 24: 808242424 | **SOS Voz Amiga:** 800100441 ou 213544545 ou 912802669 ou
963524660 | **Telefone da Amizade:** 228323535 | **Voz de Apoio:** 225506070

Referências Bibliográficas: