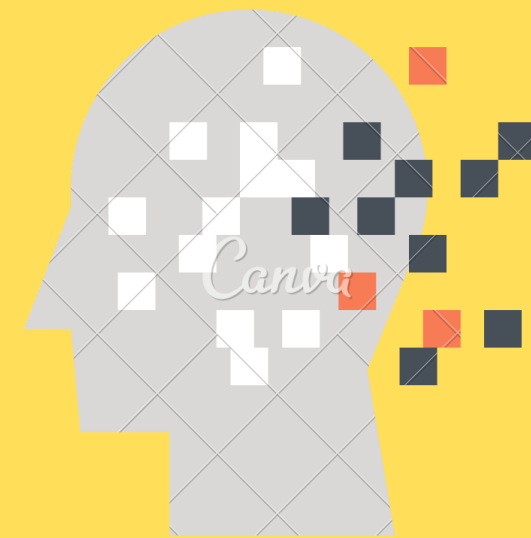




Saúde mental

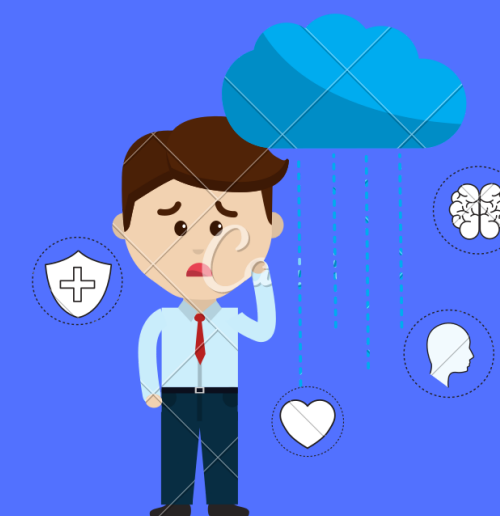
Você sabe que saúde mental é um conceito amplo?





Há uma série de aspectos socioeconômicos, biológicos e ambientais que são determinantes para a saúde mental.

Logo, ambientes continuamente estressantes, relações muito conflituosas, condições sociais precárias e maus hábitos de vida interferem na saúde mental.



Então só possuí saúde mental quem não tem problemas na vida?



Dentre os fatores que indicam uma boa saúde mental está conseguir lidar com as tensões normais da vida.

E um passo fundamental para lidar com as tensões da vida é reconhecer os próprios sentimentos e pensamentos.



Nem sempre é fácil fazer isso. Então, se precisar, peça ajuda!

