

## O caminho para o autocuidado em saúde mental

Neste mês de setembro vamos lembrar a importância de cuidar do bem-estar e da saúde mental. Confira algumas **atividades de autocuidado** que podem ajudar na prevenção e tratamento de problemas emocionais:

1

Ter uma alimentação saudável e consciente.



7

Buscar ajuda profissional sempre que necessário.



2

Realizar atividades físicas regularmente.



6

Reservar um tempo para você.



3

Ter tempo de qualidade com a família e amigos.



5

Buscar o autoconhecimento.



4

Ter uma boa rotina de sono e aproveitar momentos de lazer e relaxamento.

