

Dicas de manutenção da saúde mental

1. Cuide da alimentação
2. Pratique atividade física
3. Priorize o sono
4. Tenha momentos dedicados às pessoas queridas
5. Reserve um tempo para o lazer
6. Esteja em contato com a natureza
7. Procure algo que lhe dê prazer
8. Desenvolva sua fé
9. Conheça a si mesmo
10. Ajude o próximo
11. Use a tecnologia a seu favor
12. Cuidado com excesso de informações nas redes sociais
13. Estabeleça e mantenha uma rotina diária
14. Aprenda a dizer não
15. Pratique autocuidado
16. Adquirir novas habilidades
17. Mantenha o equilíbrio entre trabalho e lazer
18. Quando não se sentir bem, busque ajuda

Dia Mundial da Saúde Mental

10 de Outubro



Saiba mais:
Site: hepa.org.br
Instagram: [@hospital_espirita](https://www.instagram.com/hospital_espirita)

 **HEPA**
Hospital Espírita de Porto Alegre

O dia 10 de Outubro marca a reflexão sobre a importância da saúde mental, um tema cada vez mais importante no mundo todo.

Abrace esta ideia!

Acolhimento Salva Escuta e desejo genuíno de ajudar também!

Fatores de proteção da saúde mental

1. Bom relacionamento com familiares e amigos
2. Boas habilidades sociais
3. Autoconfiança e autoestima elevadas
4. Procurar ajuda diante das dificuldades
5. Procurar aconselhamento diante de escolhas importantes
6. Estar aberto às experiências e soluções de outros
7. Integração social: esportes, espiritualidade, atividades em grupo
8. Bom relacionamento na escola, com os professores, no trabalho
9. Evitar o isolamento

