



10/10 - Dia da Saúde Mental

10 conselhos para cuidar da saúde

<p>1. FALAR DOS SEUS SENTIMENTOS</p> 	<p>2. MANTER-SE ATIVO</p> 
<p>3. TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</p> 	<p>4. NÃO INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS</p> 
<p>5. MANTER-SE EM CONTACTO</p> 	<p>6. PEDIR AJUDA</p> 
<p>7. DESCANSAR</p> 	<p>8. FAZER COISAS EM QUE SE É BOM</p> 
<p>9. ACEITAR-SE COMO É</p> 	<p>10. CUIDAR DOS OUTROS</p> 