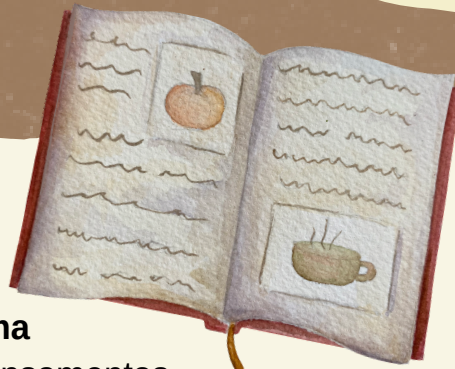


Outubro: Mês da Saúde Mental

Descobre dicas, exercícios e conteúdos para cuidar da tua mente e bem-estar



Receitas para a Mente

Chá da Tranquilidade

- 1 pitada de paciência
- 2 colheres de respiração profunda
- 1 chávena de silêncio interior

Bolo da Autoestima

- 3 xícaras de pensamentos positivos
- 2 colheres de amor-próprio
- Cobertura de sorrisos genuínos

Rir durante 10 minutos pode queimar até 40 calorias

O contacto social reduz o risco de depressão e aumenta a longevidade

Técnica de Autocuidado



Técnica dos 5-4-3-2-1 (para reduzir ansiedade)

- Olha à tua volta e identifica 5 coisas que consegues ver.
- 4 coisas que consegues tocar.
- 3 coisas que consegues ouvir.
- 2 cheiros que consegues sentir.
- 1 coisa boa sobre ti mesmo.

Quiz



O sono profundo é essencial para consolidar memória

Sabias que....

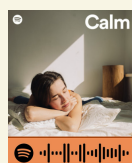


Em 2019, a jogadora de ténis Naomi Osaka, campeã de Grand Slam, surpreendeu o mundo ao falar abertamente sobre a sua ansiedade e depressão. Ela explicou que, apesar das vitórias, sentia enorme pressão e medo de falhar. Por isso, decidiu afastar-se de alguns torneios para cuidar da sua saúde mental.

A atitude foi criticada por alguns, mas inspirou milhões de pessoas a perceber que cuidar da mente é tão importante como cuidar do corpo. Desde então, muitas figuras públicas passaram a falar sem vergonha dos seus desafios emocionais, ajudando a reduzir o estigma.

A história mostra que até pessoas de sucesso passam por dificuldades e que pedir ajuda ou parar para descansar não é sinal de fraqueza, mas de força.

Playlist Spotify



A música pode aumentar em até 15% a capacidade de memorização

Cuidar da mente é cuidar de nós mesmos.
Pequenos gestos, grande impacto