

INSPIRA

Experiencia

REPETE

LEMBRA-TE:

1. VER
2. TOCAR
3. OUVIR
4. CHEIRAR
5. SENTIR



PESSOAS BRILHANTES E FELIZES A SORRIR



AS TUAS COMPETÊNCIAS SÃO VALIOSAS, A TUA SAÚDE MENTAL É ESSENCIAL.



PROCURAR AJUDA É UM SINAL DE FORÇA, NÃO DE FRAQUEZA.



SINTO TODAS AS EMOÇÕES, POR ISSO EXPRIMO-AS. ISTO TORNA-ME REAL, NÃO FRACO/A.



PROGRESSO, NÃO PERFEIÇÃO, NO TEU PERCURSO DE SAÚDE MENTAL.



**NÃO ESTÁS SOZINHO/A
NOS TEUS PROBLEMAS;
PROCURA AJUDA.**

LET'S TALK
ABOUT
MENTAL
HEALTH

CUIDAR DA TUA MENTE É TÃO IMPORTANTE COMO CUIDARES DO TEU CORPO





ÉS CAPAZ, MERECEES A FELICIDADE E O BEM-ESTAR MENTAL!

