

# 10

# HÁBITOS PARA UMA MELHOR SAÚDE MENTAL

Locais de trabalho seguros e saudáveis



Agende um "tempo para si" todos os dias



Atue de acordo com os seus pontos fortes



Cuide da sua dieta



Atribua-se recompensas



Peça ajuda e ofereça ajuda



Escolha uma atitude positiva



Defina objetivos e mantenha-se a par escrevendo um diário



Pause de vez em quando



Pratique técnicas de relaxamento e durma o suficiente



Faça atividade física regular

## EFEITOS NA SAÚDE MENTAL



Problemas cardíacos



Agressividade e conflitos



Dores lombares



Cancro



Dificuldades de aprendizagem/memória



Abuso de substâncias



Infeções



Outras lesões e doenças



Redução da adaptabilidade



Aumento da passividade



Fun  
Fun  
#un

Locais de trabalho saudáveis e divertidos!

4#ALL  
HEALTH & SAFETY