



MOMENTO DE CUIDAR



SAÚDE MENTAL

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. O adoecimento mental é um assunto que precisa ser tratado com a devida importância e da maneira correta.

Por isso, é fundamental desenvolver maneiras saudáveis para balancear o lado bom e os desafios da vida. Por exemplo:



- Rotina saudável
- Atividades físicas
- Alimentação balanceada
- Relacionamentos saudáveis

Saiba mais sobre as dicas e os pilares no Viver Bem, a plataforma de conteúdo da Unimed-BH.

