

Mês da Mulher
Unimed-BH

Quando *VOCÊ* se escolhe, tudo se *TRANSFORMA*

Priorizar a **saúde mental** faz toda a diferença para viver com mais **equilíbrio e qualidade de vida**, permitindo que **enfrentemos os desafios do dia a dia com mais tranquilidade e leveza**.

CONFIRA ALGUMAS DICAS SOBRE A SAÚDE MENTAL:



Tenha momentos de respiro

Reserve momentos do dia para relaxar e desconectar-se de preocupações. **Meditação, leitura, terapia** ou até mesmo uma **conversa com amigos** podem ajudar a aliviar a tensão e reduzir o estresse.



Invista em relacionamentos saudáveis

Manter uma **vida social ativa** e **cercar-se de pessoas positivas** é essencial para o bem-estar emocional. **Relações de apoio e carinho** ajudam a diminuir o estresse e ampliam a sensação de pertencimento.



Estabeleça metas realistas

É importante que suas metas sejam realistas e **alinhadas com suas prioridades de vida**. Divida grandes objetivos em **pequenos passos** alcançáveis e lembre-se de **celebrar cada conquista**, por menor que pareça.

Curtiu? Então envie para uma mulher que você admira e compartilhe esse conhecimento.

*Confira essas dicas e muitas outras
acessando o Viver Bem*

**a vida
nos une**

Unimed
Belo Horizonte