



DICAS Situações a evitar para benefício da saúde mental

Hoje divulgamos algumas situações que prejudicam a sua saúde. Há que saber evitá-las, aumentando os níveis de bem-estar e beneficiando a sua saúde mental.

1 – Preocupar-se em excesso com o futuro

6 – Pensar demasiado no passado

2 – Avaliar-se de forma negativa

7 – Omitir as emoções

3 – Assumir responsabilidades alheias

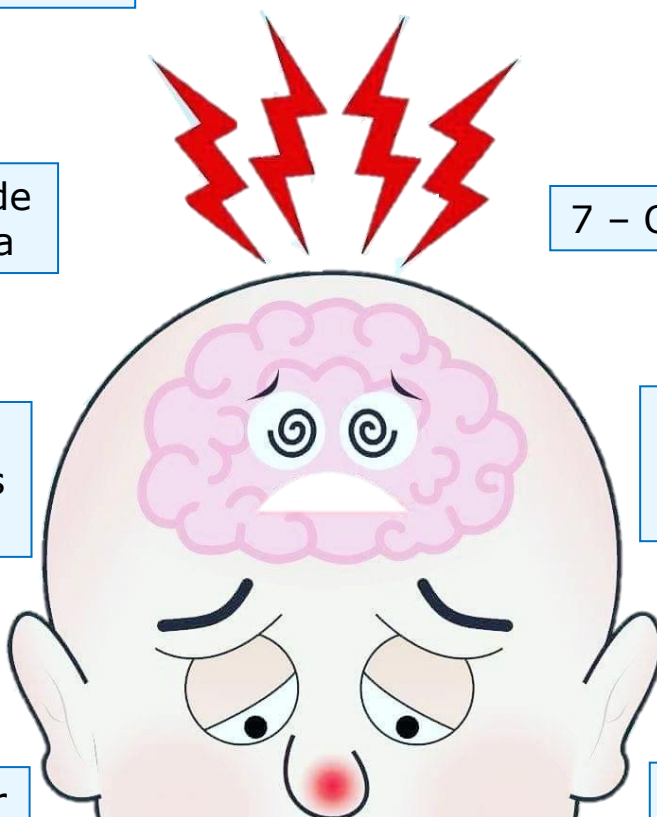
8 – Fazer várias tarefas ao mesmo tempo

4 – Tentar agradar sempre às pessoas

9 – Culpar-se excessivamente

5 – Não gerir o seu tempo

10 – Não ter hobbies e tempos livres



(Fonte: Secretaria da Saúde)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)