

LINHAS DE APOIO

**SNS24: 808 24 24
24,
SOS Voz Amiga:
213 544 545
Voz de Apoio 225
506 070**



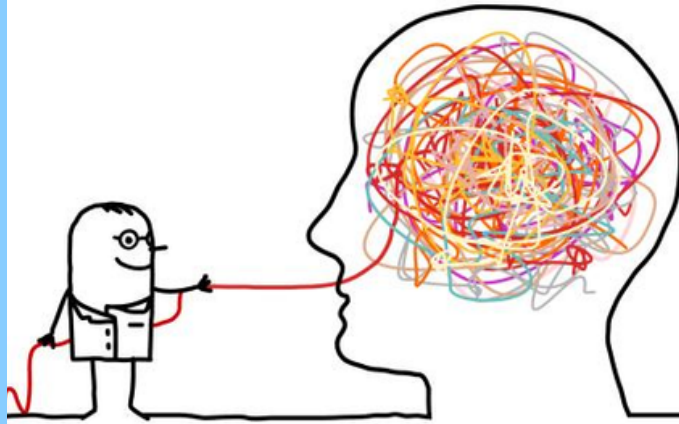
Ana Lúcia nº1
Letícia Abreu nº9
Vanessa Gomes nº15
12/3

SAÚDE MENTAL



O QUE É A SAÚDE MENTAL?

A saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive ao mesmo tempo que gere as suas próprias emoções.



"As emoções não expressas nunca morrem. Elas são enterradas vivas e saem de piores formas mais tarde"

Sigmund Freud

CONSEQUÊNCIAS

- Irritabilidade excessiva
- Vítimas de bullying
- Conflitos familiares
- Maior exposição de stress

Doenças associadas

- Ansiedade
- Depressão
- Transtornos psicóticos/alimentares
- Demência