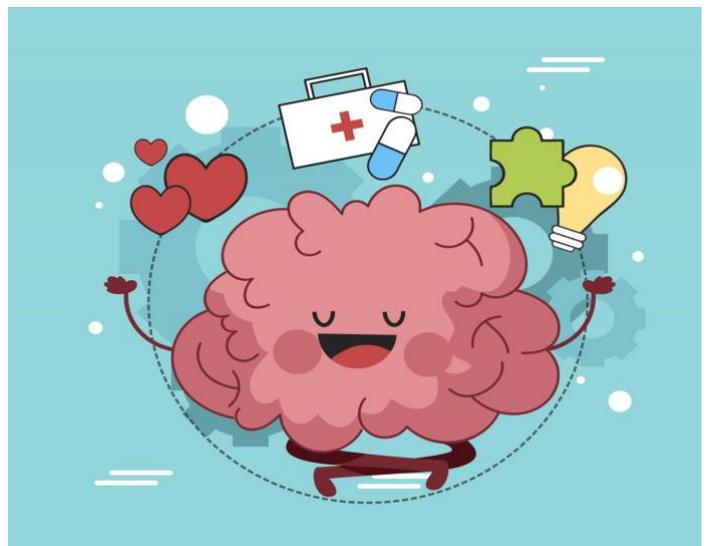
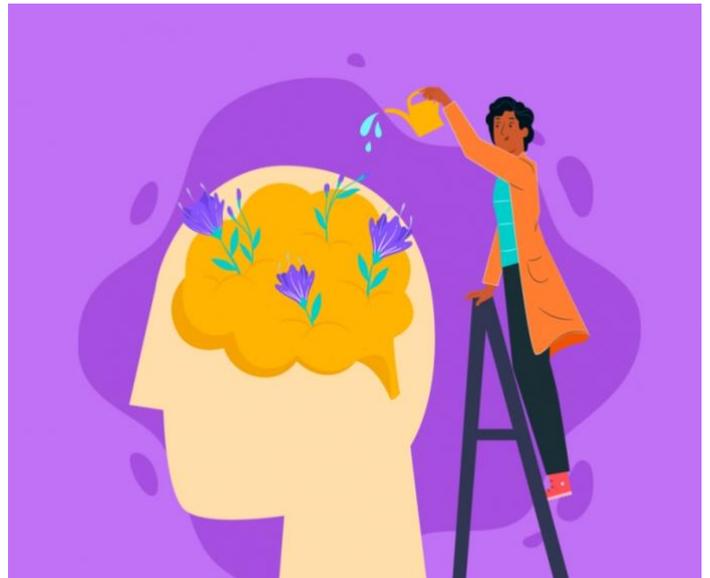


Saúde Mental



Sinais em Libras

Hugo Bernardini Neto 018197

João Gabriel Ting 018222

João Vitor Guimarães Mandaji 108147

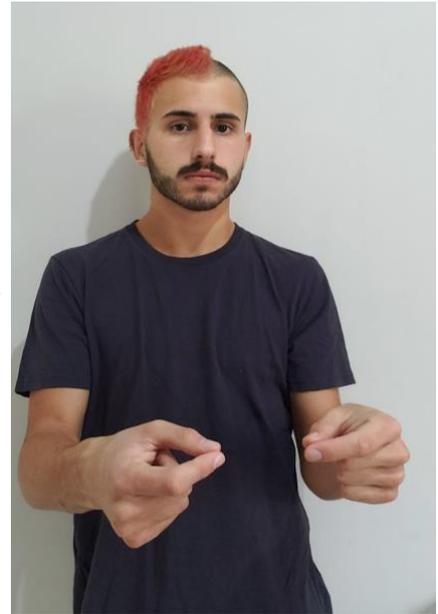
Professora Valdirene

Disciplina: Libras



Sinais de uma má saúde mental

FALTA DE ATENÇÃO



INSÔNIA



IRRITAÇÃO



DESMOTIVAÇÃO



FALTA DE MEMÓRIA



CANSAÇO



Hábitos para uma boa saúde mental

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



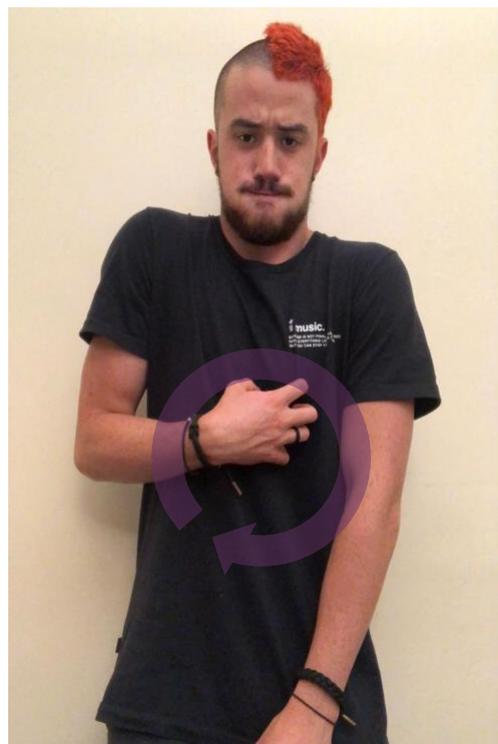
DORMIR BEM



LAZER



CONVERSAR SOBRE OS SENTIMENTOS



REFORÇAR AMIZADE



AJUDA PROFISSIONAL



Doenças provocadas por uma má saúde mental

ANSIEDADE



DEPRESSÃO

