



### **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**

Dê o primeiro passo: cuide de seu corpo e sua mente e não hesite em buscar ajuda, se necessário.

Cuidar de si mesmo é um ato de amor e respeito pela sua saúde mental, física e emocional.

Pequenas ações diárias podem fazer uma grande diferença no seu bem-estar.

Hoje, escolha uma forma de se priorizar: respire fundo, desconecte-se um pouco, pratique o que te faz bem.  
#Autocuidado