

# Maiu é mês di saúde mental!

Boa saúde mental ten un papel krusial na ben-estar jeral. Oras ki bu sta mentalmenti saudável, bo é kapaz di disfruta bu vida i pesoas na el, xinti dretu ku bu kabesa, manti bons relacionamentus, i lida ku stress. Aprendi más sobri rekursus pa manti un bon saúde mental dibaxu. ([MHA, 2022](#)).

★ Odja servisus di saúde konportamental di BPS tudu mês na [Family Newsletter](#)

★ [Aliansa nasional di saúde mental \(NAMI\)](#): informason pa kriansas i famílias

★ Asosiasion di saúde mental: [Kit di feramentas di saúde mental di 2022](#)

★ Konsulta kes **vidius GRATIS** sobri [saúde mental di jovens](#)

★ [HeadSpace](#): un aplikativo di atenson plenu gratis pa adultus i kriansas

[Aliansa nasional di saúde mental \(NAMI\)](#): informason pa kriansas i famílias



Visita  
[cbhmboston.com](http://cbhmboston.com)  
pa atxa más  
rekursus uteis!

