

Maio é o Mês da Saúde Mental!

Uma boa saúde mental desempenha um papel essencial no bem-estar geral. Quando você está mentalmente saudável, você é capaz de aproveitar a sua vida e as pessoas nela, sentir-se bem consigo mesmo, manter bons relacionamentos e lidar com o estresse. Saiba mais sobre recursos para manter uma boa saúde mental abaixo. ([MHA de 2022](#)).

- ★ Veja o nosso [boletim familiar](#) mensal dos serviços de saúde comportamental das BPS
- ★ [Aliança Nacional de Saúde Mental \(NAMI\)](#): Informações para crianças e famílias
- ★ Associação de Saúde Mental: [Kit de ferramentas de saúde mental de 2022](#)
- ★ Confira estes **vídeos GRATUITOS** sobre [saúde mental de adolescentes](#)
- ★ [HeadSpace](#): um aplicativo de atenção plena gratuito para adultos e crianças
- ★ [Aliança Nacional de Saúde Mental \(NAMI\)](#): Informações para crianças e famílias



Acesse
cbhmboston.com
para encontrar
mais recursos
úteis!

