

10 de Outubro - Dia Mundial da Saúde Mental



Aceitar quem és



Falar sobre isso



Estar ativo



Aprender novas competências



Estar em contacto com os amigos

Passos Positivos para a Saúde Mental



Fazer algo criativo



Envolver-se



Pedir ajuda



Relaxar



Sobreviver

Direção do Curso de Psicologia | NUPSI



Celebrações do Dia Mundial da Saúde Mental

□ A Direção do Curso de Psicologia, em conjunto com o Núcleo de Estudantes de Psicologia (NUPSI) organizou uma pequena iniciativa que pretendeu comemorar na UTAD o Dia Mundial da Saúde Mental.

Este dia visa chamar a atenção pública para a questão da saúde mental global, e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticas ou socioeconómicas. Combater o preconceito e o estigma à volta da saúde psicológica é outro dos objetivos do dia.

No âmbito da iniciativa foi disponibilizado aos presentes, alguns passos simples para a promoção de uma saúde mental sustentável!