

A saúde mental é um tema cada vez mais urgente na sociedade atual. Em um mundo repleto de pressões e cobranças, problemas como ansiedade e depressão afetam muitas pessoas, mas muitas vezes são ignorados. Cuidar da saúde mental é essencial para uma vida equilibrada, assim como cuidar do corpo. Falar sobre nossos sentimentos, buscar ajuda e praticar o autocuidado são passos fundamentais para garantir bem-estar e qualidade de vida. Só assim conseguiremos construir uma sociedade mais saudável e empática.