

OUTUBRO · MÊS DA SAÚDE MENTAL
SEMANA 1 · 1-7 out

Todas as emoções são válidas

- Sentir tristeza, raiva, ansiedade ou frustração não é um problema — é humano. O que faz a diferença é o que fazemos com o que sentimos.

DESAFIO DA SEMANA

Hoje, tenta nomear uma emoção que sentiste: "estou ansioso(a) porque..." ou "sinto-me em baixo porque..."

Precisas de conversar?

SPO — Serviços de Psicologia e Orientação
Agrupamento de Escolas de Condeixa-a-Nova
Anabela Ramos — anabelaramos.spo@aecondeixa.pt
Regina Mendes — reginamendes.spo@aecondeixa.pt