

## Você cuida bem da sua saúde mental?

O Brasil é o segundo país no continente americano em diagnóstico de casos de depressão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Ansiedade, estresse, cansaço afetam a saúde mental de milhões de brasileiros e os idosos não escapam dessa realidade.

Cuidar da nossa cabeça e do que sentimos é muito importante para garantir bem-estar e uma vida saudável. Guardar as tristezas, as decepções, os medos, a revolta, as mágoas, os sofrimentos e as preocupações

dentro da gente pode ser o primeiro passo para cair na depressão.

**Você anda cuidando bem da sua saúde mental?** Se sua resposta foi não, é hora de começar a olhar para você. Manter o equilíbrio da nossa cabeça é fundamental para ficar bem com a gente mesmo e com quem amamos.

**Boa cabeça = boa saúde e alegria.** Se você se sentir mais triste, solitário, isolado ou deprimido, não fique com medo ou vergonha de buscar ajuda da

importante família, dos amigos, de um terapeuta ou médico. O mais é ficar bem.

Na Casa dos Aposentados, oferecemos sempre atividades que ajudam na sua saúde mental e no equilíbrio do seu espírito. Meditação, yoga, reiki, cura reconectiva, quick massage e outras terapias alternativas são oferecidas todos os meses.

**Também estamos aqui para te ouvir e te fazer companhia. Vem que aqui sempre tem um abraço amigo e um cafezinho quente!**

## Agenda de Novembro

Programação de novembro tem muitas atividades que vão cuidar de você e te preparar para as festas de final de ano. Faça a sua inscrição!

- 7 de novembro** - Yoga e Meditação com Gleyce Boré;
- 14 de novembro** - Design de Sobancelha com Silvia Lucia;
- 17 de novembro** - Mês da Consciência Negra;
- 22 de novembro** - Ateliê com Mariana Vianna;
- 23 de novembro** - Quick Massage com Paulo Almeida;
- 29 de novembro** - Reiki com Elizabeth de Farias;
- 01 de dezembro** - Bingo de Natal;
- 05 de dezembro** - Auriculoterapia com Jocimara Teixeira;
- 06 de dezembro** - Ateliê de Natal com Mariana Vianna;



Ligue no (19) 3291-7730 e inscreva-se!