



10 DICAS:

1. Pratique exercício físico;
2. Adote uma alimentação saudável;
3. Evite consumo de substâncias que possam causar dependência;
4. Tenha uma boa noite de sono;
5. Rodeie-se e conviva com amigos e familiares;
6. Não crie expectativas irrealistas;
7. Não sofra por antecipação;
8. Aprenda a relativizar situações difíceis;
9. Exercite a sua mente;
10. Aumente a sua autoestima.

A USF BUARCOS
deseja-lhe um

FELIZ DIA DA SAÚDE MENTAL 10 outubro

"As doenças são o resultado não só dos nossos actos, mas também dos nossos pensamentos"

Gandhi

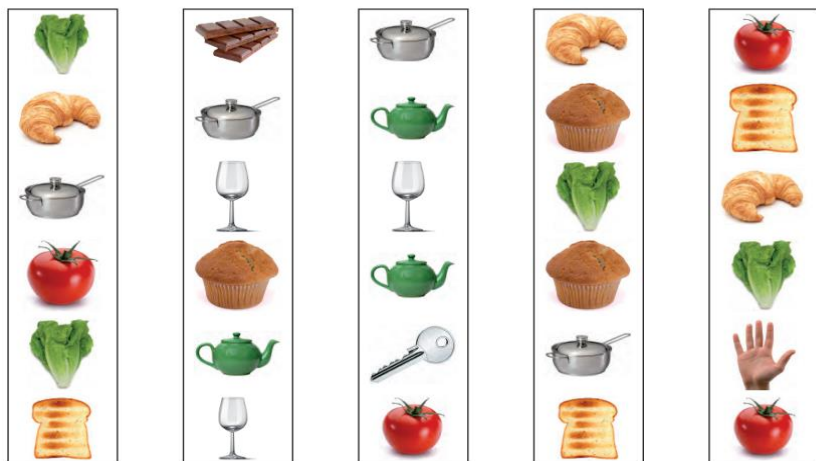


Vamos exercitar a mente!

1. Desenhar um círculo em todos os números que se encontrem como este **7**

6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

2. Desenhar um círculo nas imagens que se repetem em cada coluna



3. Encontrar as palavras presentes na lista abaixo

Sopa de Letras de Alimentos

C	U	L	L	M	C	Q	D	R	A	U	S	J	J	A
O	B	A	N	W	B	V	A	L	U	O	G	Q	J	V
U	S	E	T	R	U	G	O	I	V	J	Z	A	G	I
V	W	C	S	Z	E	B	Y	O	P	L	C	H	Z	T
E	U	B	F	B	E	R	O	R	E	V	L	L	C	E
J	K	A	E	C	O	A	F	N	T	T	P	I	E	L
U	V	N	U	T	Q	N	T	A	W	F	O	V	N	A
A	R	R	O	Z	E	I	I	Q	N	H	V	R	O	D
Z	O	Z	I	K	L	R	S	P	L	I	P	E	U	V
A	J	V	B	H	H	P	R	I	E	O	P	H	R	T
I	I	S	A	G	W	D	M	A	R	P	I	S	A	U
E	E	V	O	E	C	W	O	C	B	X	Z	U	E	L
V	U	K	Z	H	U	V	O	Q	A	A	F	O	M	H
A	Q	G	W	Z	J	B	A	T	A	T	A	L	F	W
Y	U	S	T	O	M	A	T	E	D	L	E	I	T	E

ARROZ
 AVEIA
 BATATA
 BETERRABA
 CEBOLA
 CENOURA
 COUVE
 ERVILHA
 ESPINAFRE
 FAVA
 IOGURTE
 LEITE
 LENTILHA
 MILHO
 NABO
 OVOS
 PEPINO
 PORCO
 QUEIJO
 TOMATE
 VITELA