

10 passos para saúde mental



**Aceitar
a si mesmo**



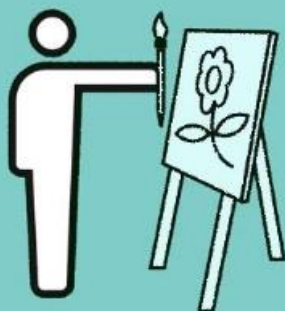
Ficar ativo



**Aprender
coisas novas**



Participar



**Agir com
criatividade**



**Falar sobre
o assunto**



Relaxar



Pedir ajuda



Manter contato



Não desistir



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch