



# LOURES SAUDAVEL MENTE

## PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

### SABIA QUE:

- › 1 em cada 5 portugueses sofre de doença mental.
- › A depressão e ansiedade são dos distúrbios que mais afetam os portugueses.
- › Em média, por dia, 3 portugueses morrem por suicídio.
- › Portugal ocupa o 2.º lugar na EU com mais perturbações.

### LINHAS DE APOIO:

**SNS 24 808 24 24 24 | Voz Amiga 213 544 545 | Conversa Amiga 210 027 159**

**#falarajuda**