

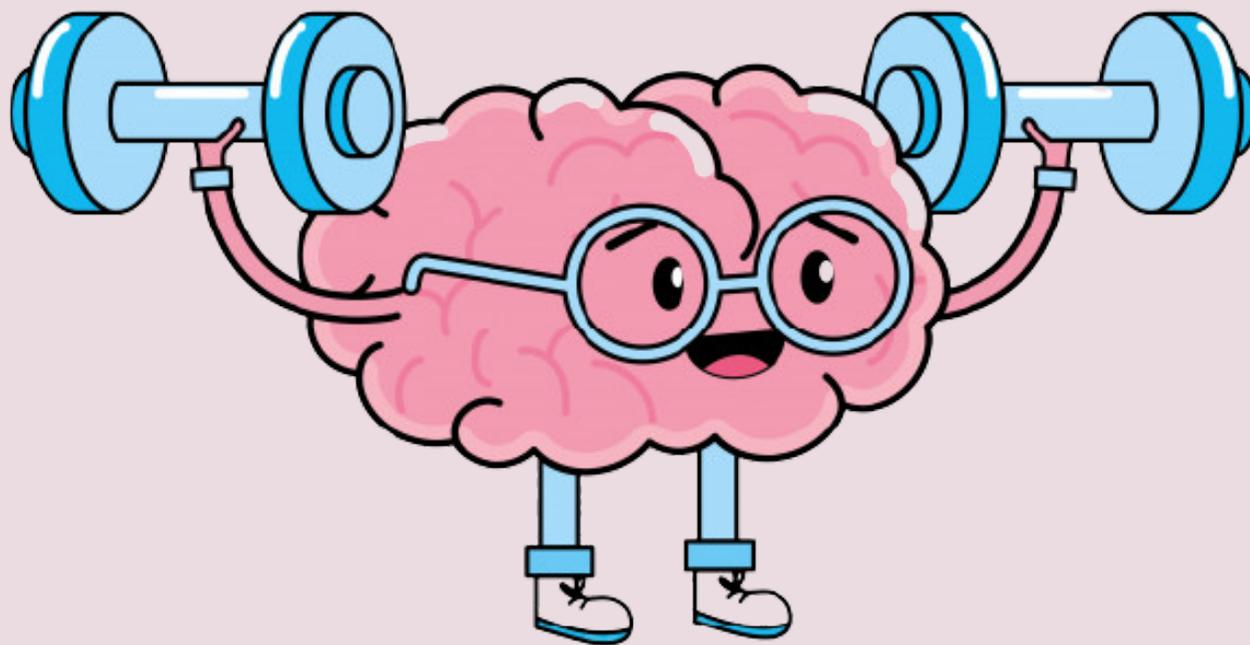
**INSTITUTO
FEDERAL**

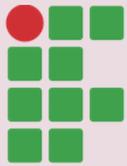
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

NAPS / CSM / COPAE-PI

10 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

NAPS / CSM / COPAE-PI

Mais disposição;



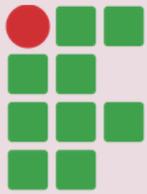
Mais energia;



Melhora da qualidade do sono;



Alivia ansiedade;



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

NAPS / CSM / COPAE-PI

Ajuda a prevenir e tratar a depressão;



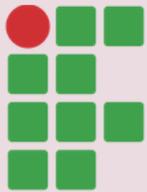
Sensação de bem-estar;



Aumenta autoestima;

Redução do estresse;





**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

NAPS / CSM / COPAE-PI

Melhora raciocínio;



Melhora memória.

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Apoio Psicosocial (NAPS-PI)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)



Texto elaborado por Isabelly Florentino - Médica Psiquiatra e
arte elaborada por Letícia Cavalcanti - Nutricionista