



Aluno(a): _____

Escola _____

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: _____ Professor (a) _____

1- “A Higiene mental é a chave do sucesso para uma vida feliz.” Estamos acostumados a ouvir a palavra higiene associada à assepsia (limpeza) do corpo e dos ambientes. Contudo, trata-se de uma expressão que possui um significado mais amplo, que é conjunto de condições ou hábitos que conduzem ao **bem-estar** e à saúde. Em relação a saúde mental é correto afirmar que:

- Não precisa buscar a **qualidade de vida** e nem prevenir doenças ligadas à mente.
- Quando se sentir triste, mal humorado, desmotivado ou apresentar qualquer outro sentimento que prejudique seu bem-estar, deve-se ignorar.
- O **estresse** é um grande vilão para a higiene mental, porque, assim como a sujeira faz com o corpo, se ele não for controlado pode gerar uma série de transtornos para a mente.

1- Empatia tem se tornado uma palavra cada vez mais comum no vocabulário das pessoas. Mas você sabe o que é ser uma pessoa empática?



- Ser empático é quando alguém tenta ser simpático, rindo o tempo todo.
- Ser empático é fazer tudo na hora, é ter muito compromisso.
- Ser empático é **estar disposto a ouvir, ajudar a dar clareza ao sentimento dos outros**, procurando experimentar o que o outro sente de forma racional.

Fonte: <https://arteemanhasdalingua.blogspot.com/2020/01/atividade-sobre-cronica-empatia-da.html>