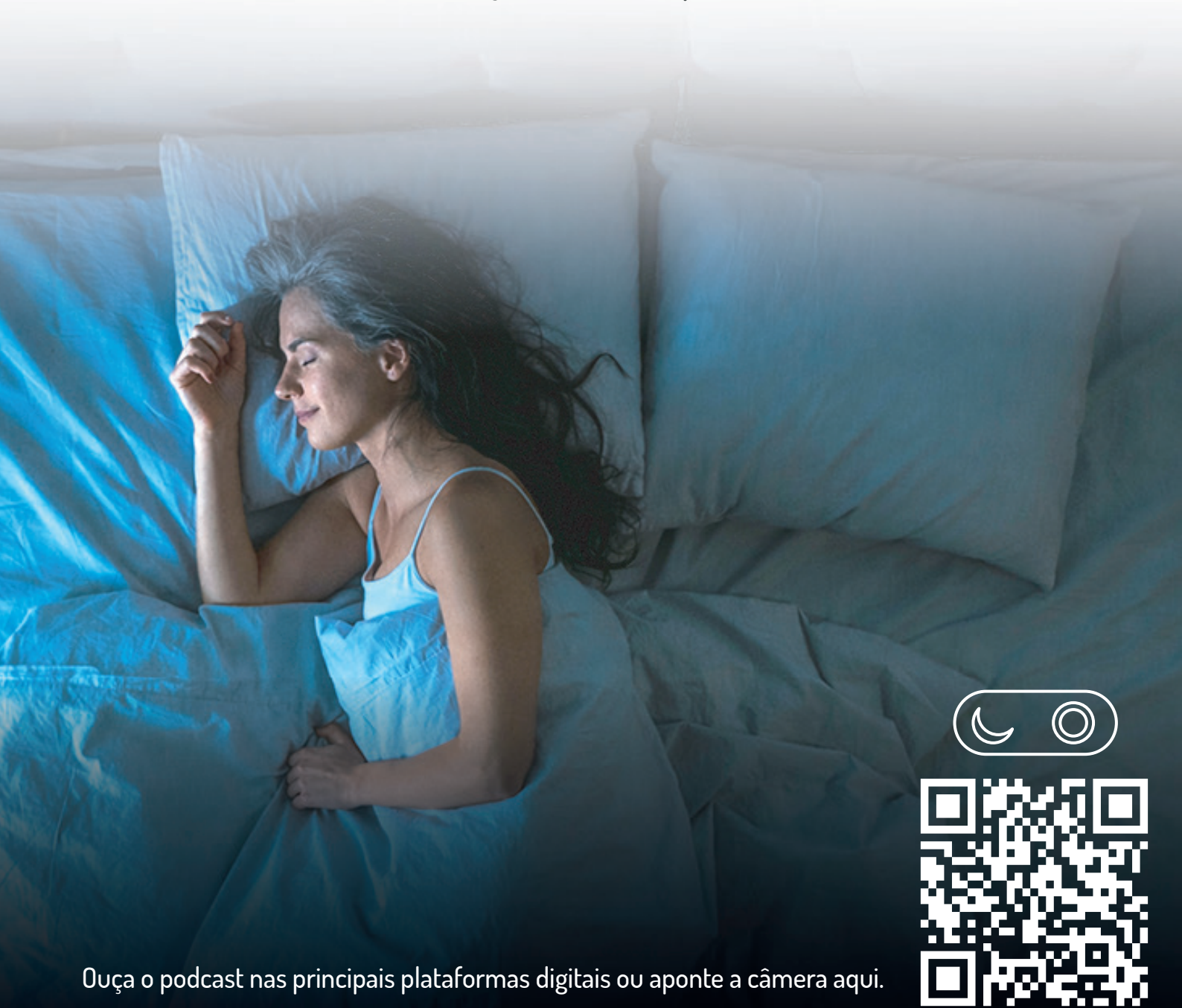


Tenha uma **boa noite**.

A saúde mental começa no modo **repouso**.

Com muitas noites mal dormidas, o corpo não se recupera e a mente não consegue funcionar de forma saudável. Tenha uma boa noite. A saúde mental começa no modo repouso.



Ouçá o podcast nas principais plataformas digitais ou aponte a câmera aqui.