

Original Text (English):

Title: The Importance of Mental Health

Mental health is just as important as physical health. It affects how we think, feel, and act in our daily lives. Good mental health helps us handle stress, relate to others, and make healthy decisions. Taking care of our mind is a part of living a healthy and balanced life.

---

Tradução (Português):

Título: A importância da saúde mental

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Ela afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos em nossa vida diária.

Uma boa saúde mental nos ajuda a lidar com o estresse, a nos relacionar com os outros e a tomar decisões saudáveis.

Cuidar da nossa mente faz parte de viver uma vida saudável e equilibrada.