

**UM GUIA PRÁTICO DE
SAÚDE MENTAL**

**Você
vai
sobreviver
a esta
noite**

**Como atravessar seus
piores momentos e criar
um futuro melhor**

DANIEL HOWELL

**DA LISTA DE MAIS VENDIDOS
DO *THE NEW YORK TIMES***



SEXTANTE

**Um guia
prático para
melhorar sua
saúde mental
hoje, amanhã
e depois.**



**Retome o
controle de
suas emoções
nas horas mais
difíceis.**

sextante.com.br

