

# Chega de Mitos!

# Sobre a Campanha

# Semana da Psicoterapia

"Psicólogo é coisa pra louco"

"Terapia é pra rico!"

"Psicólogo dá conselho."

"Pode contar para outros o que eu disser."

"Advinha pensamentos"

"Conversar com amigos é a mesma coisa"

Ajude a quebrar o preconceito. A Psicologia foi feita para todos.

## Por que as pessoas possuem vergonha de fazer terapia?

Foi esta pergunta que nos fez tomar uma atitude e desmitificar tudo que está relacionado a fazer Psicoterapia com um Psicólogo, e entender que **não existe vergonha em cuidar de si mesmo.**

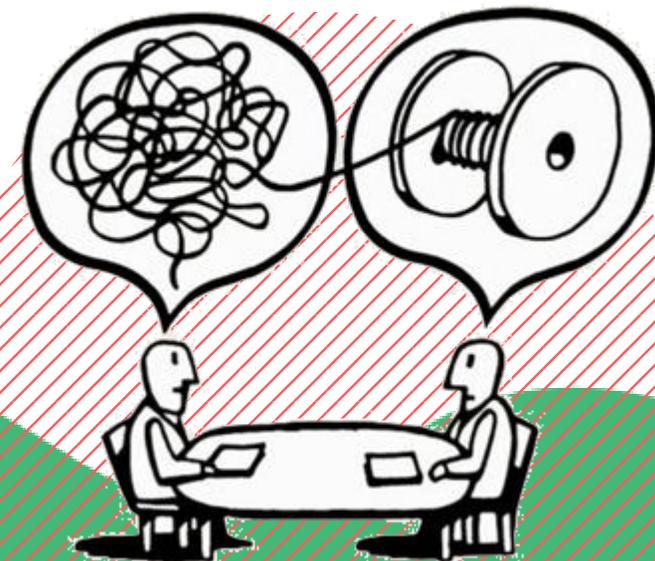
Saiba mais em Páginas Oficiais do Facebook!

## Organizadores

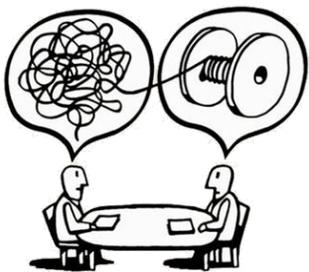
Saúde das Emoções - Éllen Martins  
Psicóloga Karina Remisio  
Psicóloga Fernanda Becker  
Aurora Mater - Ela Magalhães  
Recomeçar Reinventar - Izabela Neves  
O Mundo Delas

TENHA UM PSICÓLOGO PARA CHAMAR DE SEU

"EU faço terapia com muito orgulho!"



# O que é a Psicoterapia?



Trata-se de um atendimento efetuado por um Psicólogo, ao qual **toda pessoa pode recorrer**, quando uma determinada situação a afeta de tal forma que não consegue suportar seu peso, quando não consegue buscar uma solução sozinha, ou apenas para buscar autoconhecimento.

É um processo **ético** e **sigiloso**, que busca ajudar a compreender a situação e transformar o significado, mudando sua visão, sua forma de se relacionar com os outros e com o mundo.

# Diferentes modalidades

- Individual;
- Em grupo;
- Familiar;
- Casal;
- Online;
- Domiciliar;
- Intervenção em crise;
- Avaliação Psicológica;
- Orientação Profissional;
- Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.

## É caro?

Você pode encontrar um valor acessível em faculdades de psicologia, com psicólogos recém formados, ou atendimentos por tabela social. Além da rede pública e os planos de saúde.

# No que pode ajudar?

- Ansiedade ou angústia frequente;
- Isolamento social;
- Insônias, ou distúrbios do sono;
- Dificuldade de concentração;
- Distúrbios alimentares;
- Lutos
- Ideias e comportamentos suicidas;
- Compulsão por compras;
- Agressividade ou irritabilidade frequente;
- Problemas conjugais persistentes;
- Impulsividade seguida de arrependimento;
- Emoções em descontrole;
- Trauma recente;
- Dores de cabeça recorrentes e inexplicáveis, dores de estômago ou baixa resistência;
- Abuso de substâncias;
- Baixo rendimento no trabalho;
- Falta de vontade;
- Vítimas de bullying, assédio moral ou sexual;
- Dificuldades sexuais;
- Transtornos Mentais (Depressão, T. Bipolar,, T. de Pânico etc).

**Procure um Psicólogo!**  
**A solução para o seu problema pode estar mais próxima do que imagina.**