AJUDE-NOS A QUEBRAR ESTES MITOS !

"Psicólogo é coisa pra louco"

"Terapia é pra rico!"

"Psicólogo dá conselho."

"Pode contar para outros o que eu disser."

"Adivinha pensamentos"

"Conversar com amigos é a mesma coisa"

ENTENDA:
PSICOTERAPIA É PARA TODOS!

ONDE ENCONTRAR APOIO PSICOLÓGICO EM CURITIBA?

Universidade Positivo
(Gratuito):
41 3317-3169

Tuiuti (RS 10 p/ sessão):
41 3331-7846

PUC (RS 60 mensal):
41 3271-1663/ 41 3271-1591

UFPR (Gratuito):
41 3310-2614

Dom Bosco (A partir de RS 1):
41 3213-5227

Uniandrade (De RS 2 a RS 10):
41 3219-4290

FAE (A partir de RS 5):
41 2105-4826

- Clínicas e consultórios particulares;
- Clínicas em universidades de Psicologia;
- Rede pública de saúde;
- Planos de saúde;
- Acompanhamento online em sites regulamentados pelo CRP.

#VEM PRA SAÚDE MENTAL

#JANEIROBRANCOCURITIBA

O AMOR DA SUA VIDA É VOCÊ! CUIDE-SE!

A Campanha Janeiro Branco convida a humanidade a cuidar das saúde mental e emocional dos indivíduos e das instituições sociais.

Nascida em Janeiro de 2014, em Uberlândia(MG), a Campanha Janeiro Branco espalhou-se por todo o Brasil e alguns outros países do mundo, como Angola, Japão, Colômbia, Estados Unidos, Portugal e Holanda.

No Brasil, virou Lei Municipal e Lei Estadual ao longo dos últimos anos, estabelecendo, simbólica e oficialmente, o mês de Janeiro como o mês da Saúde Mental em vários municípios e estados do país. Em outras palavras, isso significa dizer que, por conta do Janeiro Branco, a Saúde Mental virou pauta nacional!

NÓS PODEMOS MUDAR O MUNDO E TORNÁ-LO MELHOR.

ESTÁ EM SUAS MÃOS FAZER A DIFERENÇA.

N. MANDELA

Esta cartilha é uma ação promovida pela campanha Janeiro Branco, mas não existe época certa para falar sobre saúde mental!
Importante: Certifique-se de estar sendo atendido por um profissional de saúde CREDENCIADO junto ao seu orgão regulador!

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

- seja mais PRESENTE
- viva a vida com RESPEITO
- tenha mais DIÁLOGOS
- invista em AFETO
- cuide da sua SAÚDE
- busque AUTOCONHECIMENTO
- dê-se mais TEMPO
- viva com mais SENTIDO
- diga não a VIOLÊNCIAS
- diga não a PRECONCEITOS

QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA?

- 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).

VIVER É RARO. A MAIORIA APENAS EXISTE.

O. WILDE

#JANEIROBRANCO