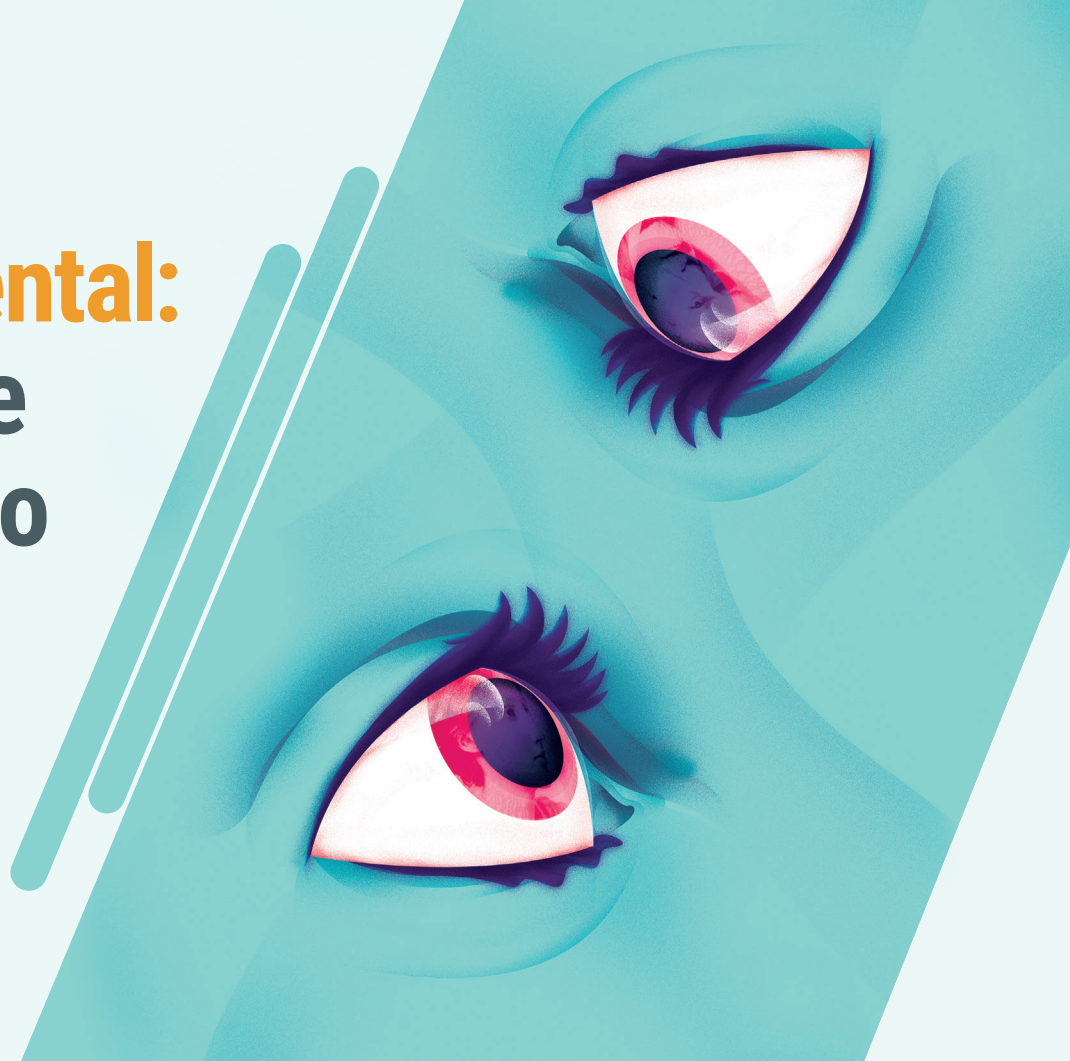
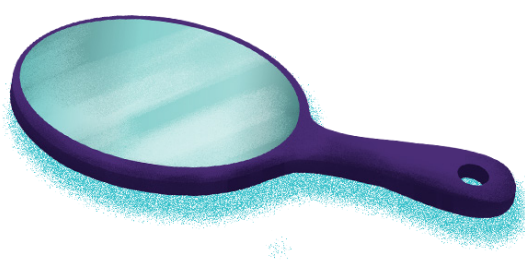


Saúde Mental: Você pode ser o apoio de quem precisa



Distúrbios mentais são coisa séria e refletem a forma como cuidamos das pessoas ao nosso redor. Por isso, quando se trata de problemas sérios como depressão, ansiedade e bipolaridade, por exemplo, combater a ignorância e o pré-julgamento é o principal desafio.



Mais perto do que você imagina

No Brasil, 5,6% da população sofre de depressão, enquanto outros 9,3% lutam contra a ansiedade. É um número alto e que provavelmente diz respeito a você ou alguém que você gosta.

O melhor remédio é a conversa

Muitas vezes, quem sofre com esses problemas tem vergonha de falar sobre suas dificuldades. São vários os receios: ser mal compreendido, passar uma imagem de fraqueza ou até mesmo assustar quem ouve.



Para ajudar, é preciso exercitar a reflexão, o debate e, principalmente, a empatia. Portanto, procure informações e apoie quem precisa de conforto mental.

Juntos, podemos construir uma sociedade mais compreensiva.

